

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

**КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ
СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконала: здобувач вищої освіти
групи ПС-41
Косенюк Катерина Олександрівна

Керівник:
к. пед. н., доцент
Потапюк Лілія Миколаївна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2026 р.

Гарант освітньо-професійної програми:
к. психол. н., доцент
Савчук Надія Антонівна

Луцьк – 2026 року

АНОТАЦІЯ

Косенюк К.О. *Казкотерапія як метод психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку. Рукопис.*

Кваліфікаційна робота бакалавра. ОП «Психологія». Луцький національний технічний університет. Луцьк. 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У роботі досліджено: у першому розділі проаналізовано психологічні особливості та детермінанти проявів страхів у дітей дошкільного віку, розглянуто методи психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку та психотерапевтичний потенціал казкотерапії.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії, шляхом організації і підбору методичного інструментарію дослідження подолання страхів у дітей дошкільного віку; аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження ефективності казкотерапії.

Ключові слова: *страхи, діти дошкільного віку, психологічна корекція, казкотерапія, емоційний розвиток.*

ABSTRACT

Kosenyuk K.O. *Fairy tale therapy as a method of psychological correction of fears in preschool children. Manuscript.*

Bachelor's qualification work. OP «Psychology». Lutsk National Technical University. Lutsk. 2026.

Bachelor's qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of sources used, and appendices.

The work investigates: in the first chapter, the psychological features and determinants of manifestations of fears in preschool children are analyzed. Methods of psychological correction of fears in preschool children and the psychotherapeutic potential of fairy tale therapy are also considered.

The second section carries out an empirical study of the psychological features of overcoming fears in preschool children using fairy tale therapy, by organizing and selecting methodological tools for researching overcoming fears in preschool children; analysis and interpretation of the results of an empirical study of the effectiveness of fairy tale therapy.

Keywords: fears, preschool children, psychological correction, fairy tale therapy, emotional development.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МЕТОДІВ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ	10
1.1. Психологічні особливості та детермінанти проявів страхів у дітей дошкільного віку	10
1.2. Методи психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку та психотерапевтичний потенціал казкотерапії	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ	33
2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження подолання страхів у дітей дошкільного віку	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ефективності казкотерапії	42
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку системи дошкільної освіти зростає увага до проблеми емоційного благополуччя дитини як важливої умови її повноцінного психічного розвитку. Дошкільний вік є визначальним етапом становлення емоційної сфери, формування базового відчуття безпеки та первинних моделей реагування на зовнішні впливи. Одним із найбільш поширених емоційних явищ у цьому віці є страхи, які можуть мати як віковонормативний характер, так і набувати стійких форм, що негативно впливають на поведінку, міжособистісну взаємодію та загальний психоемоційний стан дитини.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що за відсутності своєчасної психологічної допомоги страхи дітей дошкільного віку можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, труднощів адаптації в освітньому середовищі та порушень соціалізації. У зв'язку з цим важливого значення набуває використання таких методів психологічної корекції, які відповідають віковим особливостям дошкільників, є ненасильницькими, емоційно безпечними та водночас ефективними.

Серед різноманітних корекційно-розвивальних підходів особливе місце посідає казкотерапія як метод психологічного впливу, що ґрунтується на використанні символічного змісту казки. Казка є природною формою пізнання світу для дитини дошкільного віку, сприяє опосередкованому вираженню внутрішніх переживань, дозволяє ідентифікувати та прожити страхи в безпечному психологічному просторі. Завдяки цьому казкотерапія створює умови для емоційної регуляції, зниження напруження та формування адаптивних способів подолання складних переживань.

Дослідженням страху займалися такі видатні вчені, як В. Джемс, К. Іззард, А. Кемпінський, Р. Маурер, Р. Мей, Дж. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Дж. Вотсон, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.

Незважаючи на наявність теоретичних напрацювань щодо проблеми дитячих страхів та застосування арттерапевтичних методів у роботі з

дошкільниками, питання практичної ефективності казкотерапії як цілеспрямованого методу подолання страхів потребує подальшого емпіричного дослідження. Це зумовлює доцільність обраної теми кваліфікаційної роботи та визначає її наукову і практичну значущість.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Об'єкт дослідження – страхи дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність казкотерапії як методу подолання страхів у дітей дошкільного віку.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психологічні особливості та детермінанти прояву страхів у дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризувати основні методи психологічної корекції страхів у дошкільному віці та визначити психотерапевтичний потенціал казкотерапії.
3. Обґрунтувати організацію та методичний інструментарій емпіричного дослідження подолання страхів у дітей дошкільного віку.
4. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження ефективності казкотерапії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел; емпіричні методи (спостереження, бесіди, проєктивні психодіагностичні методики); формувальний експеримент; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у професійній діяльності практичних психологів закладів дошкільної освіти, вихователів, соціальних педагогів та батьків у процесі організації психологічного супроводу дітей дошкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки та впровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на подолання страхів, зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану та покращення адаптації дітей до умов освітнього середовища.

Практичні рекомендації та розроблені елементи казкотерапевтичної роботи можуть бути застосовані у діяльності психологічних служб закладів дошкільної освіти для проведення індивідуальних і групових занять із дітьми, які мають прояви страхів та емоційного напруження. Матеріали дослідження також можуть слугувати основою для створення методичних рекомендацій, тренінгових програм, консультацій для батьків і педагогів щодо профілактики та корекції дитячих страхів.

Крім того, результати роботи можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів і педагогів під час вивчення дисциплін психологічного та психокорекційного спрямування, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми емоційного розвитку та психологічного благополуччя дітей дошкільного віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МЕТОДІВ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

1.1. Психологічні особливості та детермінанти проявів страхів у дітей дошкільного віку

Страх належить до фундаментальних емоційних станів людської психіки та безпосередньо пов'язаний із функціонуванням когнітивної сфери. Залежно від інтенсивності переживання та контексту виникнення, ця емоція може набувати як конструктивного, так і руйнівного характеру. З еволюційної точки зору страх виконує важливу захисну функцію: він спонукає організм до мобілізації – загострює сприйняття навколишнього середовища, активізує серцево-судинну систему та готує людину до негайного реагування на небезпеку. У цьому аспекті страх є закономірною і біологічно виправданою реакцією на загрозові подразники.

У психологічній науці страх визначається як емоційна реакція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Це поняття розглядається через призму різних теоретичних підходів і концептуальних напрямів. Страх може виступати адаптивним механізмом захисту, що сприяє виживанню, але за умов хронічного або надмірного переживання він перетворюється на чинник порушення психічного здоров'я особистості.

Таким чином, страх є складним психологічним феноменом, який одночасно може і полегшувати, і ускладнювати перебіг пізнавальних процесів – залежно від ситуативних умов та індивідуального порогу емоційного реагування. На відміну від нейтрального сприйняття зовнішніх об'єктів, емоційна надчутливість відображає внутрішній стан суб'єкта і значною мірою визначає його активність та інтерпретацію дійсності [18].

Теоретичні основи дослідження страхів у дітей дошкільного віку та методів їх психологічної корекції висвітлено у працях українських учених І. Бежа,

Г. Костюка, С. Максименка, Т. Піроженко, О. Проскури, Н. Чепелевої, Т. Яценко, О. Вознесенської та інших, які досліджували особливості емоційного розвитку дітей, причини виникнення страхів і можливості їх подолання засобами психологічної допомоги та казкотерапії.

Інтерес до феномену страху як специфічного психічного стану простежується ще в добу античності. Серед перших мислителів, які звернулися до осмислення цього явища, варто назвати Аристотеля, Платона, Епікура, Цицерона, а також мислителів Нового часу – Т. Гоббса, Р. Декарта, І. Канта, Б. Спінози та ін. Саме вони заклали підвалини раціоналістичного підходу до вивчення страху як психологічного та філософського поняття.

У зарубіжній психологічній науці дослідженням страху займалися такі видатні вчені, як В. Джемс, К. Іззард, А. Кемпінський, Р. Маурер, Р. Мей, Дж. Міллер, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Дж. Вотсон, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. Їхні праці становлять теоретичне підґрунтя сучасного психологічного вивчення страху.

Аналіз наявної психологічної літератури свідчить про відсутність єдиного загальноприйнятого трактування поняття «страх». Залежно від теоретичної позиції дослідника, страх розглядається: як емоційний стан, що виникає в умовах загрози біологічному чи соціальному існуванню особистості; як уроджена рефлекторна реакція пасивного та оборонного характеру; як сигнальна функція психіки, що попереджає про небезпеку; або як стійка особистісна риса.

Сучасні наукові дослідження страху ґрунтуються на кількох провідних теоретико-методологічних підходах: психоаналітичному, когнітивному та гуманістичному. Кожен із них пропонує власну інтерпретацію природи та механізмів виникнення страху.

Представники психоаналітичного напрямку – А. Адлер, М. Кляйн, Р. Лазарус, К. Хорні, З. Фройд та Е. Фромм – розглядають страх як емоційний феномен, що виникає у відповідь на суб'єктивно значущі ситуації. При цьому всі вони сходяться в тому, що страх відіграє конструктивну роль у становленні особистості, виступаючи стимулом до особистісного зростання [2].

Дошкільний вік є одним із ключових етапів психічного розвитку дитини, упродовж якого відбувається інтенсивне формування емоційної сфери, особистісних якостей та базових механізмів реагування на навколишню дійсність. Саме в цей період закладаються основи емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та психологічної адаптації. Водночас дошкільний вік характеризується підвищеною емоційною вразливістю, що зумовлює часте виникнення різноманітних страхів.

Незважаючи на відмінності між теоретичними концепціями, спільним для них є прагнення з'ясувати механізми, що зумовлюють формування страху. У контексті нашого дослідження особливий інтерес становить психоаналітична теорія З. Фрейда, яка отримала подальший розвиток у когнітивній та гуманістичній психології.

З. Фрейд дотримувався редукціоністської моделі психіки, відповідно до якої незадоволені фізіологічні потреби породжують психічне напруження, яке спонукає особистість до пошуку задоволення. Ключові положення його психоаналітичної теорії зводяться до такого:

- особистість трактується як складна динамічна система, в якій взаємодіють два провідних інстинкти – потяг до життя (лібідо) та потяг до смерті (танатос);
- поведінка людини визначається характером розподілу психічної енергії та її кількістю;
- джерелом психічної енергії слугують сексуальний (лібідо) та агресивний (танатос) імпульси;
- різноманітні прояви людської поведінки, емоційних переживань, мотивів і думок пов'язані зі специфічним функціонуванням лібідозних і танатичних імпульсів [16].

На думку З. Фрейда, лібідо і танатос є взаємопов'язаними, але протилежними за функціями силами. У запропонованій ним моделі лібідозна енергія символізує духовну рівновагу, здатність до самовідновлення та протистояння руйнівній силі танатосу, що, зрештою, забезпечує збереження

психічного та фізичного здоров'я людини. Натомість тривале домінування танатичної енергії веде до деструктивних процесів, формування невротичного стану і втрати загального благополуччя.

У фрейдівській концепції страх входить до ширшого негативного емоційного комплексу. Внаслідок травматичних переживань у психіці формуються захисні механізми, що можуть виявлятися у відразі, гніві, соромі, нав'язливих станах, тривозі, ревнощах тощо. Ці переживання здатні взаємно підсилювати одне одного, утворюючи складну невротичну картину. Страх, у цьому контексті, постає одним із компонентів такого комплексу – поряд із тривогою (як відображенням конфлікту між лібідо і танатосом), занепокоєнням, переживанням втрати та відчуттям постійної загрози [16].

Таким чином, між негативними психічними станами дитини простежується стійкий взаємозв'язок, що відображається у послідовному переході від неспокою до тривожності, страху, істерії та, зрештою, фобії.

Найбільш розгорнутий аналіз феномену страху у З. Фрейда представлено у праці «Аналіз фобії п'ятирічного хлопчика. Випадок маленького Ганса». Досліджуючи цей випадок, вчений показав, що невротичний розлад починається з появи тривожних думок, які поступово набувають форми конкретних страхів – зокрема, нічних кошмарів із мотивом втрати матері. Підвищена прив'язаність до матері витісняється зі свідомості. Причинами такого витіснення можуть бути надмірне емоційне збудження, з яким дитина ще не здатна впоратися, а також низка інших, остаточно не встановлених чинників [13].

Отже, у фрейдівській концепції страх постає як реакція особистості на ситуації, що породжують відчуття невизначеності й тривоги внаслідок загрози втратити щось суб'єктивно значуще.

Слід також зазначити, що в психоаналізі й досі тривають дослідження механізмів формування страху – зокрема, через порушення динамічного балансу між лібідо та витісненням власного «Я». За таких умов виникає внутрішнє гальмування, яке, однак, не завжди є ознакою патології. З. Фрейд пояснював це

прагненням «Я» уникнути функціонування, що може спровокувати конфлікт із «Воно».

Австрійський психолог і психіатр Альфред Адлер запропонував дещо інше бачення природи страху. На його думку, страх є наслідком придушення агресивного імпульсу і здійснює вагомий вплив на загальний особистісний розвиток людини [21].

Теоретичний внесок А. Адлера полягає у розкритті іншої моделі формування невротичної тривоги та страху. Ключовою ідеєю його концепції є уявлення про людське життя як безперервне прагнення до переваги та самовдосконалення. У праці «Зрозуміти людську природу» А. Адлер обстоює думку, що джерело людської поведінки слід шукати в самій особистості: у її вольових якостях, активності, цілеспрямованості, орієнтації на майбутнє та невпинному бажанні досягати успіху [17].

Спираючись на власний клінічний досвід, А. Адлер розкрив вплив соціокультурного середовища на психічне здоров'я та схильність до неврозів. Він наголошував, що характер соціальних взаємодій формує особливо чутливу сферу психіки та активує захисні механізми. Дитина, що не підготовлена до повноцінного спілкування в різноманітних соціальних ситуаціях, ризикує стати підозрілою та замкнутою. Такі діти схильні сприймати навколишній світ як вороже й небезпечне середовище, нерідко перебільшуючи його загрозливість. Вони перебувають у стані постійної настороженості, проявляють підвищений інтерес до темних сторін дійсності, неточно оцінюють як себе, так і інших, і живуть у безперервній внутрішній напрузі [17].

Наслідком авторитарного або жорстокого виховання, за А. Адлером, стає поступове накопичення внутрішнього занепокоєння, тривоги та неспокою, які з часом кристалізуються у стійкий стан страху. В цьому стані здатність до щирості й відкритості пригнічується, дитина шукає захисту від оточуючого світу, а її соціальні навички взаємодії з середовищем поступово руйнуються.

Американська психоаналітикиня та психолог К. Хорні розглядає страх як гостру, емоційно насичену реакцію, що є пропорційною відповіддю на реально існуючу небезпеку.

Крім того, страх супроводжується характерними тілесними відчуттями: тремтінням у тілі, прискореним диханням та посиленням серцебиття [12].

Когнітивний напрям у психології представлений такими дослідниками, як Д. Келлі, Р. Лазарус та Л. Фестінгер. Водночас слід зазначити, що множинність теоретичних підходів до вивчення психіки людини суттєво ускладнює побудову єдиної теоретичної моделі патологічних афективних станів.

Л. Фестінгер пояснює природу стійкої тривоги і страху через свою концепцію когнітивного дисонансу та схильності до його уникнення. Тенденцію до уникнення він трактує як природну психічну реакцію на виникнення дисонансу. Особливого значення ця тенденція набуває тоді, коли для послаблення дисонансу необхідно замінити або доповнити наявну когнітивну систему новими елементами. У таких ситуаціях пошук людиною соціальної підтримки та нових відомостей стає вибірковою: вона тяжіє до спілкування з тими, хто схвалює новий когнітивний елемент, і уникає тих, хто підтримує елемент, що підлягає зміні. Аналогічна вибірковість простежується і щодо інформаційних джерел: людина звертається до тих із них, що сприяють додаванню узгоджених елементів, і обходить стороною ті, що посилюють дисонанс [2].

Таким чином, психологічні чинники, пов'язані з уникненням адекватного сприйняття дійсності та такими переживаннями, як страх, тривога й агресія, потребують спеціальної підтримки у процесі формування нового образу «Я» та усвідомлення власних можливостей. Подібні ідеї знаходять відображення у роботах Е. Вольфа, К. Ізарда, Г. Роуза, Г. Фрейбергера та Л. Фестінгера.

У гуманістичній психології страх сприймається як природний людський феномен і вивчається з різних тематичних ракурсів. Він не зводиться лише до негативного переживання, а є невід'ємною частиною здатності людини пристосовуватися до умов, що постійно змінюються. Одним із важливих аспектів

таких досліджень є страх смерті. З гуманістичної позиції страх нерідко є наслідком відчуття відчуженості чи невизначеності. Страх може мати як реальне, так і суто уявне підґрунтя, проте в обох випадках вони здатні гальмувати особистісний розвиток, якщо не опрацювати їх через самопізнання, відкритість і підтримку з боку оточення.

У гуманістичній психології подолання страху пов'язується з прагненням здобувати знання задля блага інших. А. Маслоу розглядає страх у зв'язку зі сором'язливістю і звертає увагу на феномен хибної сором'язливості: допитливість сприймається як спроба провокації, що викликає у відповідь гнів і відторгнення. Ця закономірність особливо виразно проявляється у взаємодії дітей і дорослих, коли природна цікавість дитини трактується як посягання на особистий простір. Карл Роджерс, своєю чергою, наголошував на визначальній ролі безумовного позитивного прийняття та емпатії в терапевтичному процесі: саме вони дозволяють знизити інтенсивність страхів, пов'язаних із самоприйняттям та соціальним оцінюванням. На його думку, кожна людина має внутрішній потенціал для зростання і самовдосконалення, однак цей процес може блокуватися страхом бути відкинутою або неприйнятою іншими.

Е. Еріксон трактує страх як тривожний стан, що виражається у зосередженості занепокоєння на конкретних чинниках ризику, які людина здатна адекватно оцінити й свідомо їм протистояти [12].

Ю. Ланшберг визначає страх як емоційний стан, що виникає у вигляді очікування небажаних наслідків певної події, тобто відчуття невпевненості в тому, чи вдасться успішно впоратися з наявною загрозою [20].

Відповідно до поведінкового підходу, розробленого американським психологом Дж. Вотсоном, існують певні первинні стимули, що запускають реакцію страху: раптова втрата опори, несподіваний гучний звук, а також поштовхи й тремтіння під час засинання. Усі інші подразники, що здатні викликати страх, є, на його думку, похідними від цих вихідних. Загалом серед стимулів, що провокують страх, у межах поведінкового підходу можна виокремити такі групи: больові або неприємні подразники (фізичний біль, удари,

шум, пряма загроза); незнайомі або незвичні об'єкти (чужі люди, тварини, предмети); стимули, що набули негативних асоціацій через попередній досвід – як у відомому експерименті Дж. Вотсона, де нейтральний об'єкт (щур) пов'язувався з неприємним переживанням. Відтак, згідно з Дж. Вотсоном, страх є умовною реакцією, що виникає внаслідок асоціативного зв'язку між нейтральними стимулами і негативними переживаннями.

К. Ізард характеризує страх як «потужну емоцію», що втілює передчуття небезпеки та супроводжується станом тривоги. Переживаючи сумніви щодо власної безпеки чи можливості успіху, людина перебуває у стані страху, що живиться відчуттям незахищеності, браком упевненості у власних силах і неможливістю контролювати розвиток подій [6].

Г. Крейг розглядає страх як емоцію, якої люди зазвичай прагнуть уникати або послаблювати; разом з тим він зауважує, що страх у помірному, контрольованому прояві може виконувати позитивну функцію – сприяти навчанню та набуттю адаптивного досвіду [5].

С. Холл, представник біогенетичного напрямку, поширив принципи біогенетичних законів на розуміння вродженої природи страху. На його думку, у процесі розвитку дитина переживає ті ж страхи, які на різних стадіях антропогенезу були властиві як тваринам, так і первісним людям [14].

Американський філософ і психолог В. Джемс відносив страх до трьох найпотужніших людських емоцій – поряд із гнівом і задоволенням – і вважав його базовим інстинктом. У психологічній і педагогічній науці страх отримав різноманітні класифікаційні схеми [13].

Дж. Міллер характеризував страх як безумовну вегетативну реакцію нервової системи на больові подразники, а також як набуту мотиваційну схильність. У його концепції страх є водночас і вродженою захисною реакцією, і результатом навчання. З точки зору вегетативної нервової системи страх являє собою автоматичну відповідь на потенційну загрозу, що запускає відповідні фізіологічні механізми – прискорення серцебиття, підвищення потовиділення тощо. Ця реакція є безумовною і не потребує попереднього досвіду. Водночас

через навчання та особистий досвід страх здатен перетворюватися на мотив уникання певних ситуацій чи типів поведінки. Таке поєднання вроджених і набутих компонентів робить страх важливою складовою мотиваційного процесу загалом.

Ф. Ріман визначав страх як сигнальну функцію психіки, що попереджає про небезпеку, і водночас як внутрішній імпульс до її подолання. З одного боку, страх є біологічно обґрунтованим механізмом, що допомагає уникати загрозованих ситуацій. З іншого – він містить психологічний вимір: здатність людини адаптуватися, ухвалювати рішення й змінювати своє ставлення до ситуації заради подолання страху. Отже, страх не лише сигналізує про загрозу, а й спонукає до дії – навчає людину реагувати на виклики, з якими вона стикається протягом життя.

Ф. Ріман виокремлював чотири форми страху:

- страх перед необхідністю (пов'язаний із конечністю та обмеженнями);
- страх самовіддачі (страх залежності та розчинення у «іншому»);
- страх змін (страх перед нестабільністю та непередбачуваністю);
- страх самовизначення (страх ізоляції та беззахисності) [6].

Близьку позицію займав О. Маурер, який також розглядав страх як сигнал про майбутню небезпеку – неприємний внутрішній стан, що активізує поведінку, спрямовану на її уникнення.

Ч. Спілбергер вживав поняття «страх» для позначення психічного процесу, що включає емоційну реакцію на реальну, об'єктивно існуючу зовнішню загрозу. Ключовою характеристикою страху він вважав пропорційність: інтенсивність емоційної відповіді відповідає ступеню небезпеки, що її зумовила [26].

Р. Мей у праці «Відчуття тривоги» описував страх як чітко диференційовану реакцію на конкретну небезпеку. Він розглядав страх як вторинну, похідну реакцію психіки, протиставляючи його тривозі як первинному та базовому стану. Тривога, на його думку, є первинною не лише тому, що передує конкретним страхам, а й тому, що загроза при тривозі спрямована на самі засади особистості. Страх же є реакцією на більш локальні загрози, які ще не досягли цього

глибинного рівня. Реагуючи на конкретні небезпеки через страх, людина отримує можливість захистити свої базові цінності й не допустити ситуацій, у яких загроза може сягнути самого «ядра» її особистості та підірвати її внутрішнє відчуття безпеки [4].

Т. Дуткевич зазначає, що прояви страху та тривожності можуть спостерігатися у дітей уже з дворічного віку. У цей період активно формується емоційна сфера дитини, що зумовлює її чутливість до навколишнього середовища. Новизна ситуацій, незнайомі люди або природні явища (наприклад, темрява чи гроза) здатні викликати у дітей страх. Дошкільникам властиві також побоювання залишатися на самоті, страхи перед тваринами, вигаданими персонажами, темрявою, стихійними явищами чи пожежами.

Причини виникнення таких станів нерідко пов'язані з особливостями сімейного виховання, зокрема надмірною суворістю дорослих, частим застосуванням покарань, завищеними вимогами, а також обмеженням самостійності й природної активності дитини [7].

На думку Т. Г. Дуткевич, джерела страхів у дітей можуть бути зумовлені індивідуальними характеристиками нервової системи (зокрема підвищеною чутливістю, нестійкістю, швидкою втомлюваністю), особистісними рисами (тривожність, схильність до фантазування), а також обмеженим життєвим досвідом. Ознаками того, що страх набуває хронічного характеру, є підвищена нервозність, постійне очікування небезпеки, легка лякливість, швидка втомлюваність, надмірна тривожність і зосередженість на негативних переживаннях. Подібний стан може супроводжуватися труднощами із засинанням, неможливістю розслаблення, зниженням емоційного фону та головним болем [15].

І. Паламарчук і Л. Федоренко підкреслюють, що важливим чинником виникнення страхів є специфіка сімейного виховання та характер взаємин у родині. Навіть за наявності позитивних намірів батьків, відсутність балансу у вихованні може сприяти формуванню страхів. Одним із таких чинників є гіперопіка, яка обмежує можливості дитини самостійно взаємодіяти з

навколишнім світом і долати труднощі. Унаслідок цього формується залежність від дорослих і невпевненість у власних силах, що може викликати страх навіть у безпечних ситуаціях.

Постійне прагнення батьків убезпечити дитину від будь-яких труднощів позбавляє її необхідного досвіду подолання стресових ситуацій, що в подальшому може призводити до глибоких емоційних переживань. Крім того, така модель виховання стримує розвиток самостійності й водночас підвищує рівень тривожності дитини [23].

Негативний вплив страхів на психоемоційний розвиток дитини проявляється у вигляді порушень сну, психосоматичних реакцій, а також труднощів у взаємодії з однолітками, що ускладнює процес формування особистості.

О. Науменко акцентує увагу на особливостях прояву страхів у дітей. Зокрема, вони можуть мати нав'язливий і тривалий характер, закріплюватися у свідомості дитини та періодично відтворюватися в її переживаннях. При цьому дитина часто не здатна контролювати власні страхи, оскільки вони повністю охоплюють її психічний стан.

Також характерним є стан постійної тривожності: дитина стає емоційно напруженою, легко лякається, швидко виснажується, відчуває труднощі з розслабленням і сном. З часом може формуватися негативне сприйняття навколишнього світу як небезпечного. Особливої уваги потребують випадки, коли страх починає впливати на щоденну поведінку дитини та функціонування сім'ї, що свідчить про необхідність своєчасного втручання [22].

Страхи у дітей дошкільного віку є поширеним явищем і можуть виступати як нормативним компонентом розвитку, так і чинником, що негативно впливає на психоемоційний стан дитини за умови їх надмірної інтенсивності або тривалості [24].

Деякі діти більше схильні відчувати страх. Цьому може сприяти генетична схильність, гіперопіка, стресові події. Окремі страхи можуть передаватися від батьків до дітей. Дитина може почати чогось боятися після травматичної події,

наприклад, розлучення батьків, домашнє насилля, смерть рідних. Дитячі страхи можуть виникнути через переживання нового досвіду, знайомство з новим колективом, діяльністю, місцем і тд.

Відповідно до соціальних факторів дитина може сприймати страхи, поширені серед однолітків або в суспільстві в цілому. Страхи можуть бути викликані фізіологічними особливостями нервової системи дитини. Дитячі страхи можуть змінюватися з віком, оскільки розвиток і ріст дитини впливає на її сприйняття та реакцію на світ [1].

Типові страхи включають страх темряви, незнайомих, втрати уваги батьків, великих тварин (наприклад, собак), незнайомих місць і уявних страшних істот. Також можуть виникнути страхи перед медичним обстеженням або щепленнями [8].

Отже, страх – це природна емоційна реакція, яка сигналізує про потенційну небезпеку. У дітей дошкільного віку страхи мають свої особливості, пов'язані з віковими особливостями розвитку пізнавальних процесів, уяви та емоційної сфери.

Сутність дитячих страхів:

- нерозвиненість мислення: дошкільнята часто сприймають світ образно, а не логічно. Це призводить до того, що фантазії та страхи можуть переплітатися, створюючи яскраві та лякаючі картини;

- емоційна нестабільність: емоції дітей дошкільного віку дуже мінливі, вони швидко змінюються від радості до страху;

- залежність від дорослих: діти дошкільного віку дуже залежні від дорослих і часто сприймають їхні емоції та реакції як модель поведінки;

- обмежений досвід: маючи обмежений життєвий досвід, діти можуть перебільшувати небезпеку різних ситуацій.

Структура страхів у дітей дошкільного віку може бути різноманітною і залежить від багатьох факторів, таких як: вік дитини: з віком змінюються і страхи. Так, маленькі діти часто бояться темряви, гучних звуків, незнайомих

людей. Старші дошкільнята можуть боятися хвороб, смерті, невдач; індивідуальні особливості: кожна дитина унікальна і має свої особливості темпераменту, досвіду, що впливає на характер її страхів; соціальне оточення: сім'я, друзі, вихователі – всі вони впливають на формування страхів у дитини; медіа: казки, фільми, новини можуть викликати у дітей тривогу і страх [8].

Страхи, які закріплюються у психіці дитини на ранніх етапах розвитку, можуть негативно впливати на її подальший психологічний та емоційний стан. Дитячі страхи здатні спричиняти розвиток неврозів та інших психоемоційних розладів.

Важливо відрізнити нормативні вікові страхи від патологічних. Дошкільники відчують різноманітні страхи: страх незнайомих людей, незнайомих місць, речей, явищ. Дитячі страхи пов'язані з розлукою з батьками, незнайомим середовищем і людьми, тваринами, надприродними речами [10].

За результатами діагностичних досліджень, серед страхів, що переважають у старших дошкільників – ті, об'єкти яких можуть становити реальну загрозу життю: страх смерті, втрати батьків, страх стихій, бандитів, пожежі, війни, тварин, страх захворіти, заразитися, страх несподіваних різких звуків, страх казкових персонажів. Найбільш вираженим у старшому дошкільному віці є страх смерті [27].

Нормативний страх відрізняється від патологічного кількома ознаками: він відповідає вікові, короткочасний, не перешкоджає повсякденній діяльності дитини і зникає без спеціального втручання. У старшому дошкільному віці страхи добре піддаються психологічному впливу [21].

З огляду на вище сказане страх є складною емоційною реакцією, яка виконує захисну функцію та розглядається по-різному залежно від наукового підходу. Дошкільний вік є особливо вразливим періодом для виникнення страхів, що зумовлено образним мисленням, емоційною нестабільністю та обмеженою досвідом дітей. На формування страхів впливають як індивідуальні особливості нервової системи, так і характер виховання, соціальне оточування та стресові

події. Розуміння природи та детермінант страхів є необхідними умовами благополучної психологічної підтримки дитини.

1.2. Методи психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку та психотерапевтичний потенціал казкотерапії

Дошкільний вік – один із найбільш емоційно насичених і водночас вразливих періодів у житті дитини. Саме в цей час активно формується емоційна сфера, розвивається уява, а межа між реальним і фантазійним залишається надзвичайно тонкою. Це пояснює чому страхи є невід’ємним супутником дошкільного дитинства. Страх темряви, самотності, казкових персонажів, розлучення з батьками – все це типові прояви психологічного розвитку, які в деяких випадках набувають стійкого та деструктивного характеру, і потребують фахового психологічного втручання.

Проблема дитячих страхів знаходиться на перетині вікової психології, психотерапії та педагогіки. Некоригована тривожність у дошкільному віці нерідко стає підґрунтям для формування невротичних розладів, порушень поведінки та труднощів у соціальній адаптації. Тому своєчасна і методично обґрунтована психологічна корекція набуває особливого значення.

Психологи у своїй роботі часто використовують різні методи, щоб допомогти дитині зменшити страх і тривогу, а також навчити її керувати емоціями. Це важливе завдання, оскільки вміння керувати емоціями – це основа для стабільного емоційного стану та формування здорового відчуття себе [11].

Ігрова терапія посідає особливе місце серед методів психологічної корекції страхів у дошкільному віці, оскільки гра є провідною діяльністю цього вікового періоду і найбільш природним способом, у який дитина пізнає світ та опрацьовує власний досвід. Оскільки вербальна рефлексія у дошкільників ще недостатньо розвинена, саме ігровий простір стає тим середовищем, де дитина здатна символічно відтворювати ситуації, що викликають тривогу, не вдаючись до прямого називання страху [11].

У процесі ігрової терапії психолог створює структуроване, але психологічно безпечне середовище, в якому дитина взаємодіє з ляльками, м'якими фігурками, іграшковими персонажами та тематичними ігровими наборами. Через ці об'єкти вона отримує можливість програвати лякаючі сценарії на безпечній дистанції – проектуючи переживання на персонажа, а не проживаючи їх безпосередньо. Це суттєво знижує психологічний опір і дозволяє торкнутися навіть тих переживань, які дитина не готова визнати своїми.

Принципово важливим терапевтичним чинником є те, що у грі дитина виступає активним суб'єктом: вона сама визначає розвиток сюжету, приймає рішення і знаходить вихід із кризових ситуацій. Цей досвід авторства і контролю над подіями безпосередньо впливає на зниження тривожності, формуючи відчуття власної ефективності та впевненості у здатності впоратися з тим, що раніше здавалося непереборним [11].

Поряд із грою, одним із дієвих психологічних методів подолання тривожності та страхів у дітей є техніки релаксації. Дошкільнята нерідко переживають внутрішнє напруження, спричинене не лише страхами, а й будь-якими змінами у звичному середовищі. Саме тому формування у дітей уміння розслаблятися та знижувати рівень стресу за допомогою доступних і зрозумілих їм прийомів є важливим завданням психологічної роботи. Релаксаційні техніки посідають вагоме місце в сучасній психотерапевтичній практиці: їх систематичне застосування сприяє зменшенню напруги, стабілізації емоційного стану та загальному фізичному розслабленню організму.

Серед найвідоміших підходів виокремлюють метод прогресивної м'язової релаксації Едмунда Джекобсона, а також адаптовані варіанти аутогенного тренування – зокрема розробки Анни Полендер та метод Анрі Вентреберта. Кожен із зазначених підходів має власну методологічну основу і сферу застосування, що дозволяє використовувати їх як у роботі з дорослими, так і з дітьми – зокрема, в контексті корекції гіперзбудливості та розладів нервової регуляції.

Метод Едмунда Джекобсона ґрунтується на принципі почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів. Головна ідея полягає в тому, що через регулярне свідоме чергування цих станів людина поступово набуває здатності автоматично розпізнавати та знімати м'язову напругу. На початкових етапах розслаблення може сприйматися як незвичне відчуття, однак у процесі систематичних вправ воно стає звичним і природним. Особливу цінність ця методика має у роботі з гіперактивними дітьми, які часто страждають від хронічної м'язової напруженості, що негативно позначається на їхній концентрації та здатності до заспокоєння. Для дошкільнят техніку адаптують у форму рухливої гри «сильний – слабкий», яка в ігровому форматі знайомить дитину з відчуттями напруги та розслаблення у власному тілі. Додаткову ефективність забезпечує введення у вправи казкових персонажів: такий прийом підвищує інтерес дитини до процесу та формує позитивні асоціації зі станом спокою.

Аутогенне тренування, розроблене Йоганном Шульцем, спрямоване на досягнення глибокого розслаблення через цілеспрямовану концентрацію на тілесних відчуттях. Його мета – навчити людину самостійно регулювати психофізіологічний стан за рахунок внутрішньої зосередженості. Анна Полендер, адаптуючи цей метод для роботи з дітьми, акцентувала увагу на значенні емоційного контакту між фахівцем і дитиною, а також на терапевтичному потенціалі казкових розповідей. Сюжетні образи – наприклад, виснажений ведмедик, який вкладається спати після довгого дня, допомагають дитині ототожнити себе з персонажем, прожити його стан і поступово перейти до власного розслаблення. Такий підхід органічно вписується у світосприйняття дошкільника та ефективно формує навички саморегуляції.

Метод Анрі Вентреберта, запропонований у 1950-х роках, передбачає пасивну релаксацію через рухи, які виконує терапевт із тілом пацієнта. Клієнт лежить із заплющеними очима, а фахівець плавно переміщує його руки та ноги, поступово знімаючи м'язову напругу. Цей метод має виражений індивідуальний характер і вимагає безпосереднього тілесного контакту між терапевтом і

клієнтом, що обмежує його застосування у груповому форматі. Характерною особливістю методу є використання музичного супроводу з ритмом, попередньо знайомим пацієнту: музика стає додатковим чинником розслаблення та сприяє синхронізації рухів із внутрішнім ритмом тіла [29].

Релаксаційні техніки: дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення та практики усвідомленості, формують у дитини здатність свідомо знижувати рівень тривоги через власне тіло. Для дошкільного віку ці техніки потребують обов'язкової адаптації: абстрактні інструкції замінюються образними і грайливими метафорами, що відповідають образному мисленню дитини. Дихальна вправа може бути представлена як «дихання метелика» – повільний вдих і плавний видих, а техніка м'язового розслаблення як «перетворення на желе» або «танення сніговика». Такий формат не лише спрощує розуміння, але й перетворює вправу на цікаву ігрову взаємодію [30].

Особливої актуальності релаксаційні техніки набувають у роботі з дітьми, страхи яких мають виражену нічну або соматичну складову: нічні кошмари, страх темряви, тривога перед сном, страх розлучення з батьками. Короткі дихальні ритуали або техніки поступового розслаблення тіла, виконані безпосередньо перед сном, знижують загальний рівень збудження нервової системи і створюють відчуття безпеки та передбачуваності. Це є ключовим для спокійного засинання дитини [30].

Важливим засобом формування емоційної стійкості у дітей є використання позитивних афірмацій. Суть цього підходу полягає у регулярному повторенні дитиною коротких позитивних висловлювань, які сприяють зміцненню впевненості у власних силах. Зокрема, такі твердження, як «Я сміливий», «Я впораюся зі своїм страхом», «Я сильний», допомагають формувати позитивне сприйняття себе та навколишнього світу [11].

У психологічній практиці афірмації широко застосовуються з метою підвищення самооцінки, особливо у дітей дошкільного віку, коли закладаються основи емоційного розвитку. Систематичне використання позитивних установок сприяє тому, що дитина починає відчувати більшу впевненість у собі, вчиться

долати труднощі та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Віра у власні можливості, сформована через такі вправи, є важливим чинником подолання страхів і запобігання виникненню відчуття безпорадності [11].

Ефективним напрямом у подоланні страхів у дітей дошкільного віку є арт-терапія, тобто використання різних видів мистецької діяльності як засобу психологічної допомоги. До її форм належать музикотерапія, вокалотерапія, бібліотерапія, імаготерапія, казкотерапія, а також такі види творчості, як малювання, ліплення, робота з піском і створення аплікацій. Усі ці види діяльності виступають не лише як творчий процес, а передусім як спосіб емоційного самовираження дитини.

У процесі творчої роботи дитина отримує можливість відобразити власні страхи та переживання у символічній формі, наприклад через малюнок. Це сприяє усвідомленню та проживанню емоцій, які її турбують. Подальша трансформація зображення (зміна, «перемога» над страшним образом) допомагає дитині відчувати контроль над власними переживаннями та знижує рівень тривожності.

Крім того, арт-терапевтична діяльність сприяє створенню позитивних образів, пов'язаних із відчуттям безпеки та підтримки. Психолог може спрямовувати дитину не лише на зображення страху, а й на формування ресурсних образів, що викликають спокій і впевненість. Таким чином, арт-терапія забезпечує зниження емоційного напруження та формує внутрішні ресурси дитини для подолання страхів.

У процесі аналізу різних підходів до подолання страхів у дітей дошкільного віку можна дійти висновку, що одним із найбільш результативних є метод казкотерапії. Він передбачає створення особливого психологічного простору, наповненого образами, символами та емоційно безпечним середовищем, у якому дитина може вільно проявляти свої переживання. Саме в такій атмосфері формується відчуття захищеності, довіри та відкритості до нового досвіду.

У ході роботи з казкою дитина поступово вчиться приймати себе, усвідомлювати власні почуття та краще розуміти інших. Це сприяє розвитку її

індивідуальності та формуванню позитивного ставлення до себе. Водночас задовольняється потреба у самовираженні, яка часто залишається нереалізованою і може призводити до внутрішнього напруження.

Застосування казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку позитивно впливає на розвиток активності, самостійності, емоційної чутливості, творчого мислення та мовлення. Такий підхід не лише допомагає зменшити рівень страхів, а й сприяє гармонійному розвитку особистості дитини [9].

Казкотерапія ґрунтується на використанні казкових сюжетів як засобу гармонізації особистості, стимулювання творчого потенціалу, розширення свідомості та налагодження ефективної взаємодії з навколишнім світом. Казки здатні викликати сильний емоційний відгук, адже їхні образи впливають як на свідомий, так і на підсвідомий рівні психіки.

Завдяки казці людина може вийти за межі буденного досвіду, безпечно дослідити власні почуття й переживання у доступній формі, ототожнити себе з персонажем і, таким чином, поглянути на власні труднощі з іншого боку. У казкових сюжетах відображені типові життєві ситуації та проблеми, з якими стикається кожна людина: відокремлення від батьків, вибір життєвого шляху, взаємодопомога, кохання, протистояння добра і зла.

Тріумф позитивних сил формує у дитини відчуття психологічної захищеності та допомагає усвідомити, що труднощі сприяють особистісному зростанню. Відсутність конкретизації імен героїв і місця подій, а також узагальнений образ головного персонажа полегшують процес ідентифікації. Захопливий сюжет, наповнений таємницями, чарівними елементами та несподіваними перетвореннями, сприяє активному сприйняттю й кращому засвоєнню інформації.

До корекційного потенціалу казки відносять такі можливості: підготовку особистості до переживання емоційно напружених ситуацій; символічне відреагування фізіологічного й емоційного напруження; усвідомлення та прийняття змісту власної діяльності.

У процесі роботи з казкою доцільно застосовувати її як метафоричний інструмент, оскільки образи й сюжети тісно пов'язані з життєвим досвідом дитини. Викликані казкою асоціації можуть обговорюватися або відображатися у малюнках. Через вільні асоціації, що проявляються у творчих роботах, здійснюється аналіз поведінки та мотивів героїв.

Казка також створює підґрунтя для обговорення моральних цінностей і формування оцінних суджень щодо себе та інших. Ефективними є інсценізація окремих епізодів, використання казок як повчальних притч, пошук можливих шляхів розв'язання проблемних ситуацій на їх основі, а також виконання творчих завдань за казковими мотивами (написання продовження, переосмислення сюжету, доповнення змісту тощо) [3].

Метод казкотерапії передбачає використання різних типів казок, кожен із яких має своє функціональне призначення.

Художні казки – це твори, що сформувалися на основі народної мудрості або створені авторами. До них належать традиційні казки, міфи та оповіді. Вони поєднують у собі дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні та медитативні елементи. Саме через такі сюжети дитина усвідомлює, що життя є взаємодією і боротьбою протилежностей – добра і зла.

Дидактичні казки створюються педагогами з метою доступного й цікавого подання навчального матеріалу. Їхніми персонажами часто виступають абстрактні категорії та природні явища (наприклад, Доброта, Сила, Вітер, Сонце), неживі предмети (іграшки) або символічні елементи (цифри, літери, звуки), для яких конструється особливий казковий світ.

Психокорекційні казки спрямовані на делікатне коригування поведінки дитини. У цьому випадку йдеться про заміну неефективних моделей поведінки більш конструктивними, а також про допомогу в розумінні причин і змісту подій, що відбуваються.

Психотерапевтичні казки мають глибокий зміст і сприяють внутрішньому зціленню. Вони допомагають осмислити життєві ситуації з ширшої, духовної перспективи. Такі історії не завжди мають однозначний фінал чи традиційний

«щасливий кінець», проте вирізняються глибиною та щирістю. Часто вони залишають відкриті запитання, що стимулює рефлексію та особистісний розвиток.

Медитативні казки спрямовані на розвиток сенсорного сприйняття: зорового, слухового, нюхового, смакового, тактильного та кінестетичного. Зазвичай вони мають форму уявної подорожі. Для їх створення доцільно звертатися до спогадів про стани спокою, радості й гармонії. За умови регулярного використання такі казки навчають зосереджуватися на теперішньому моменті. Наприклад, дитині можна запропонувати уявну мандрівку до чарівного лісу з можливістю «спілкування» з рослинами, тваринами та іншими елементами природи [9].

Казка здавна застосовується як ефективний терапевтичний інструмент. Реакція дитини на казковий сюжет дає змогу виявити особливості її психічних переживань і сприяє подоланню внутрішніх травм. Сприйняття казки відрізняється залежно від віку: дорослі й діти інтерпретують її зміст по-різному. Дитина, ототожнюючи себе з персонажами, не лише усвідомлює, а й емоційно проживає важливі етапи власного розвитку.

Занурюючись у казкову реальність, вона ніби стає учасником подій: долає труднощі, переживає символічні втрати й відродження. Особлива цінність казки полягає в тому, що вона не нав'язує готових висновків, а стимулює самостійне осмислення й внутрішню роботу.

Застосування казкотерапії у психотерапевтичній практиці допомагає дитині справлятися зі страхами, знижувати рівень тривожності та коригувати небажані риси характеру. Важлива роль педагога чи психолога полягає у доборі або створенні казки, яка відповідатиме індивідуальним потребам дитини. У разі вдалого вибору дитина інтегрує зміст казки у власний життєвий досвід. Показово, що прагнення слухати одну й ту саму історію неодноразово свідчить про глибокі внутрішні зміни, які поступово відбуваються під її впливом.

Сьогодні казкотерапія розглядається як один із найбільш делікатних і водночас дієвих методів психотерапевтичного впливу, що не має жорстких

обмежень у застосуванні. Особливо помітні результати спостерігаються у роботі з дітьми, які емоційно залучаються до переживань казкових персонажів і співпереживають їм.

Важливим ефектом використання казки в терапевтичній практиці є подолання внутрішніх конфліктів. У більшості казкових сюжетів простежуються мотиви трансформації або «переродження» героїв, що має символічне значення і для дитячого розвитку. Завдяки таким образам дитина легше осмислює власні суперечності та приймає процес особистісних змін.

Традиційно казки завершуються позитивно, що формує у дитини відчуття безпеки та віру в сприятливий розвиток подій у власному житті. У процесі дорослішання дитина замислюється над складними питаннями, зокрема про здатність любити й бути прийнятою. У цьому контексті особливо корисними є сюжети, де персонажі мають подвійний вигляд (наприклад, вдень – непривабливі, а вночі – красиві). Такі образи символізують поєднання природних інстинктів і високих духовних якостей людини та сприяють формуванню прийняття себе й інших.

Ототожнюючи себе з казковими героями, дитина отримує можливість безпечно виражати власні емоції, думки та переживання.

Під час занять із казкотерапії діти засвоюють моделі поведінки, вчаться адекватно реагувати на різні життєві ситуації, а також поглиблюють розуміння себе та інших. Це пояснюється тим, що казкові образи й сюжети сприймаються ними легше й природніше, ніж прямі настанови дорослих.

Як психологічний метод, казкотерапія має певні вікові особливості застосування: дитина повинна усвідомлювати відмінність між вигаданим казковим світом і реальною дійсністю. Зазвичай таке розмежування формується приблизно у віці 3,5–4 років, однак у кожному випадку слід враховувати індивідуальний рівень розвитку. Робота з казковими сюжетами сприяє формуванню чутливості, доброзичливості, милосердя та емпатії, розвиває здатність до нестандартного мислення й творчого підходу.

Нетрадиційні форми роботи з казкою у дошкільному віці стимулюють розвиток креативності, розширюють світогляд, покращують взаємодію з оточенням, а також позитивно впливають на мовленнєвий і пізнавальний розвиток. Вони сприяють формуванню моральних якостей і загалом впливають на становлення особистості, активізуючи мотиви та поведінкову активність дитини. Ототожнюючись із казковими персонажами, діти засвоюють позитивні риси характеру та поступово долають небажані. В основі казкових сюжетів лежить звернення до найкращих якостей, притаманних кожній дитині [9].

Важливим напрямом діяльності вихователя та психолога є організація цілеспрямованої роботи з родинами вихованців, спрямованої на усвідомлення впливу казки на розвиток дитини та значущості якісної освіти. Адже в процесі слухання чи читання казки дитина занурюється у світ уяви, фантазує, аналізує події, робить висновки, що сприяє її всебічному розвитку та становленню особистості. Проведення консультацій і відкритих занять допомагає батькам набути необхідних знань і навичок, щоб своєчасно підтримати дитину у складних ситуаціях.

Отже, застосування казкотерапії як засобу розвитку особистості та здібностей дитини дає змогу педагогам і батькам ефективно впливати на формування її фантазії, стимулює розвиток творчого мислення й уяви, а також сприяє глибшому пізнанню внутрішнього світу дитини. Завдяки символічній мові казкових образів дитина безпечно переживає власні страхи, розвиває конструктивні моделі поведінки та розвиває емпатію, творче мислення й позитивне ставлення до себе. Різноманітність типів казок дозволяє гнучко підібрати матеріал під індивідуальні потреби кожної дитини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження подолання страхів у дітей дошкільного віку

Вибір методичного інструментарію є одним із ключових завдань емпіричного дослідження. При доборі методик ми керувались такими критеріями: відповідність віковим особливостям дітей 5–6 років, валідність і надійність методик, доступність процедури проведення в умовах дошкільного закладу, можливість повторного застосування для оцінки динаміки змін. Дослідження проводилось на базі дошкільного навчального закладу «Happy Kids Club» (м. Луцьк). Батьки всіх учасників надали письмову згоду на участь їхніх дітей у дослідженні та обробку знеособлених даних.

Для реалізації мети дослідження та перевірки гіпотези про ефективність казкотерапії як методу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку було розроблено комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних методик, що охоплюють як кількісний, так і якісний виміри досліджуваного явища.

Методика 1. Авторська анкета для батьків «Карта страхів дитини»

З метою первинної діагностики дитячих страхів через батьківське спостереження нами було розроблено авторський діагностичний інструмент – анкету «Карта страхів дитини» (Додаток А). Потреба у створенні власної методики зумовлена прагненням враховувати сучасний соціокультурний контекст розвитку українських дошкільників, зокрема специфічні страхи, актуальні в умовах воєнного часу, а також підвищені вимоги до екологічності та позитивного формулювання запитань.

Анкета містить 32 позиції, об'єднані у п'ять тематичних блоків: (1) страхи, пов'язані з темрявою, нічним часом та самотністю; (2) страхи природних явищ і тварин; (3) страхи фантастичних і казкових персонажів; (4) страхи соціальних ситуацій (покарання, розлука, «бути іншим»); (5) страхи, пов'язані із загрозою здоров'ю та безпеці (хвороба, гучні звуки, незнайомі люди). Батькам пропонується оцінити за 3-бальною шкалою ступінь вираженості кожного зі страхів у дитини (0 – відсутній; 1 – зрідка проявляється; 2 – виражений, регулярний). Анкета також містить відкрите запитання: «Чи є у Вашої дитини інші страхи, не зазначені вище?».

Анкетування проводилось індивідуально з кожним із батьків на початку та наприкінці дослідження. Методика дозволяє отримати анамнестичні дані про актуальні страхи дитини, зіставити батьківську оцінку з результатами безпосереднього обстеження дитини та простежити динаміку змін у батьківському сприйнятті страхів дитини після реалізації корекційної програми.

Методика 2. Авторська проєктивно-ігрова методика «Місто страхів»

Для виявлення і уточнення переважаючих видів страхів у дітей старшого дошкільного віку нами було розроблено авторську проєктивно-ігрову методику «Місто страхів». Методика поєднує ігрову метафору, характерну для дошкільного мислення, і кількісний спосіб фіксації результатів, що забезпечує можливість статистичного порівняльного аналізу.

Стимульний матеріал методики складається із зображення умовного «міста» з двома вулицями – «Сміливою вулицею» (зображена яскравими теплими кольорами, зі сміючимися мешканцями) та «Страшною вулицею» (зображена в темних тонах, з вікнами, що нагадують очі). Дитині пропонується «розселити мешканців» – 32 картки-пиктограми із зображенням різних об'єктів і ситуацій (темрява, гроза, собака, розлука з мамою, лікар, незнайома людина тощо) – по одній з вулиць залежно від того, чи страшно дитині думати про цей об'єкт (Додаток Б).

Кількість карток, розміщених на «Страшній вулиці», фіксується як сумарний показник страхів. Відповідно до нормативних даних, отриманих у ході

апробації методики на вибірці дітей 5–6 років ($n = 47$), показником норми вважається розміщення не більше 8–9 карток на «Страшній вулиці». Перевищення цього показника свідчить про підвищений рівень страхів та потребу в психокорекційній роботі. Перевагою методики є її доступна ігрова форма: дитина сприймає завдання як гру і охоче «заселяє місто», що знижує психологічний захист і забезпечує більш щирі та спонтанні реакції.

Методика 3. Тест тривожності Р. Темпла, М. Дорки, В. Амена

Методика призначена для дослідження тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики у дітей 4–7 років. Стимульний матеріал складається з 14 малюнків із зображенням типових для дошкільника ситуацій: гра з іншими дітьми, взаємодія з батьками, похід до лікаря, самотність тощо. На кожному малюнку обличчя центральної дитячої фігури не зображено. Дитині пропонують вибрати для неї вираз – сумний чи веселий – і пояснити свій вибір.

Результат обраховується як індекс тривожності (ІТ) – відношення кількості «сумних» відповідей до загальної кількості малюнків у відсотках. Значення $ІТ \geq 50\%$ відповідає високому рівню тривожності; 20–49% – середньому; до 20% – низькому. Якісний аналіз дозволяє також визначити, які саме ситуації є найбільш тривожними для конкретної дитини. Метод є широко валідизованим та рекомендованим для роботи практичного психолога дошкільного закладу.

Методика 4. Проективний малюнок «Мій страх»

На відміну від попередніх стандартизованих методик, проективний малюнок є якісним інструментом, що дозволяє отримати більш глибоку і індивідуалізовану інформацію про внутрішній образ страху дитини. Дитині пропонується на аркуші А4 намалювати свій страх – «такий, яким ти його уявляєш або відчуваєш». Жодних додаткових інструкцій щодо форми, розміру або кольору не надається.

Аналіз малюнків проводився за такими параметрами: розмір зображення страху відносно аркуша (великий / середній / маленький); кольорова гамма (темна / змішана / яскрава); характер образу (загрозливий / нейтральний / знешкоджений); наявність дитячої фігури поруч зі страхом; наявність захисних

елементів або союзників. Така багатопараметрова оцінка дозволяє відстежити якісні зміни у сприйнятті страху дитиною після казкотерапевтичної програми – навіть тоді, коли кількісні показники змінюються менш виражено.

Усі чотири методики застосовувались двічі – до та після реалізації казкотерапевтичної програми – що дозволило провести порівняльний аналіз і оцінити ефективність психокорекційного впливу у кількісному та якісному вимірах.

Емпіричне дослідження здійснювалось у три послідовні етапи протягом вересня–листопада 2025 року на базі дошкільного навчального закладу «Happy Kids Club» (м. Луцьк).

I етап – організаційно-підготовчий (вересень–жовтень 2025 р.)

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дитячих страхів та казкотерапії; сформовано вибіркочуву сукупність; отримано письмову згоду батьків на участь дітей у дослідженні; підготовлено та адаптовано діагностичний інструментарій з урахуванням вікових особливостей дошкільнят. Також на цьому етапі було розроблено структуру казкотерапевтичної програми «Суперсила емоцій» (модуль «Страх») у співавторстві з колегою – психологинею Наталією Циганюк. Проведено первинну діагностику за чотирма обраними методиками.

II етап – формувальний (жовтень–листопад 2025 р.)

На другому етапі реалізовувалась казкотерапевтична програма «Суперсила емоцій» (модуль «Страх»). Програма включала 5 тематичних групових занять тривалістю 30–35 хвилин кожне (Додаток В) та підсумкову лялькову виставу «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів» (Додаток Г). Заняття проводились раз на тиждень. Нижче подано детальний опис кожного заняття.

Мета першого заняття – познайомити дітей зі страхом як нормальною та природною емоцією, зняти первинну тривожність щодо теми і створити безпечну атмосферу для подальшої роботи. Заняття розпочиналось із читання короткої авторської казки про маленького лісового звірятка, якому було страшно виходити вночі. Після читання проводилась бесіда з відкритими запитаннями:

«Як ти думаєш, чому звірятку було страшно?», «А тобі колись буває страшно?», «Чи ти знаєш когось, кому теж буває страшно?».

Важливим моментом першого заняття стала нормалізація страху: дітям повідомлялось, що боятись – це нормально, що страх є у всіх людей і навіть у дорослих, і що страх часто хоче нас захистити. Наприкінці заняття діти малювали «свого найстрашнішого монстра» з гумористичним акцентом, що допомагало знизити напругу. Спостереження показало, що більшість дітей охоче включились у бесіду; 4 дитини спочатку відмовлялись говорити про власні страхи, але активно коментували казкового героя.

Таблиця 2.1

Структура казкотерапевтичної програми «Суперсила емоцій» (модуль «Страх»)

№	Назва заняття	Основні методи	Терапевтична мета
1	«Що таке страх?»	Читання казки, бесіда, малювання	Знайомство зі страхом як емоцією, нормалізація
2	«Де живе мій страх?»	Проективний малюнок «Мій страх», тілесні вправи	Усвідомлення та вербалізація власних страхів
3	«Страх можна перемогти»	Рольова гра, ліплення страху з пластиліну	Символічне опрацювання і трансформація страху
4	«Мої помічники»	Виготовлення «амулету сміливості», групова вправа	Формування відчуття підтримки і ресурсу
5	«Я – хоробрий!»	Складання власної казки, рефлексія	Інтеграція досвіду, зміцнення самоефективності
Вистава	«Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів»	Лялькова вистава, обговорення	Закріплення, узагальнення, святкування сміливості

Мета другого заняття – допомогти дітям усвідомити і вербалізувати власний страх, дати йому форму та образ. Центральною технікою заняття став проективний малюнок «Мій страх». Дітям пропонувалось намалювати свій страх на великому аркуші паперу – «таким, яким ти його бачиш або відчуваєш». Музичний супровід (спокійна інструментальна музика) допомагав дітям зосередитись.

Після малювання проводилось індивідуальне обговорення з кожною дитиною: «Як звати твій страх?», «Де він живе – вдома, в лісі, всередині тебе?», «Він великий чи маленький?», «Він завжди такий страшний чи іноді буває по-іншому?». Більшість дітей (11 з 15) охоче давали страху ім'я та описували його: «Він живе під ліжком і виходить вночі», «Він схожий на велику чорну пляму», «Він маленький, але голосний». Такі висловлювання свідчать про готовність дітей до символічного опрацювання страхового досвіду.

Мета третього заняття – через символічні дії трансформувати образ страху, зменшити його загрозливість і дати дитині відчуття контролю. Заняття включало дві основні техніки: ліплення страху з пластиліну та його подальша трансформація (діти могли зліпленого «монстра» розплющити, переробити в щось смішне або маленьке) і рольова гра «Я – хоробрий герой», де кожна дитина придумувала для себе супергеройське ім'я та розповідала, як її герой бореться зі страхом.

Важливим спостереженням стало те, що більшість дітей у процесі ліплення спонтанно починали сміятись над страхом, коли він перетворювався на щось безглузде або маленьке. Це відповідає терапевтичному механізму дистанціювання через символічну дію. Двоє дітей відмовились «руйнувати» свого зліпленого монстра – що було прийнято без тиску і зафіксовано як показник більш глибокої фіксації страху, що потребує подальшої індивідуальної роботи.

Мета четвертого заняття – сформувати у дітей відчуття підтримки, ресурсу та не-самотності перед обличчям страху. Заняття включало групову вправу «Павутина підтримки»: діти передавали один одному клубок нитки і називали, хто або що допомагає їм, коли страшно (мама, нічний світильник, улюблена іграшка, друг). Після вправи наочно утворювалась «павутина» – символ взаємозв'язку і підтримки у групі.

Другою частиною заняття стало виготовлення індивідуального «амулету сміливості» з природних матеріалів та кольорового паперу. Кожна дитина

розповідала, яку силу вона «вклала» у свій амулет. Амулети залишились у дітей як матеріальний символ пройденого шляху. Спостереження показало високу емоційну залученість усіх дітей без винятку – навіть ті, хто в попередніх заняттях тримався осторонь, активно включались у виготовлення свого амулету.

Завершальне заняття програми було спрямоване на інтеграцію набутого досвіду та зміцнення відчуття самоефективності. Кожна дитина складала коротку власну казку – «про героя, який переміг свій страх» і розповідала її групі. Психолог фіксував ключові образи та рішення, обрані дитиною, як матеріал для подальшого якісного аналізу.

Більшість дітей (12 з 15) у своїх казках використовували образи друзів, чарівних предметів або власної хоробрості як засоби подолання страху – що свідчить про засвоєння ключових терапевтичних послань програми. У трьох казках герої «тікав» або «ховався» від страху – що є нормативною стратегією для цього віку, однак може слугувати орієнтиром для подальшої індивідуальної роботи. Завершувалось заняття врученням кожній дитині «диплому сміливця».

Підсумкова вистава. «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів» (Додаток В).

Лялькова вистава «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів», підготовлена та зіграна психологинями Катериною Косенюк та Наталією Циганюк, стала кульмінаційним і інтегруючим елементом усієї програми. Вистава тривала близько 25 хвилин і відбулась після завершення п'яти занять.

Головними героями вистави є двоє друзів – Тимко і Софійка, які вирушають у пригоду до Лісу страхів. Антагоністом виступає персонаж Темний Тінь – символічний образ страху, здатний перевтілюватись у різні форми (темряву, самотність, невідоме), наочно демонструючи дітям-глядачам, що страхи можуть бути різними, але мають спільну природу і спільні способи подолання.

Вистава несла шість ключових терапевтичних послань, які були закладені у сюжет свідомо: страхи є природною частиною досвіду і бояться всі – навіть улюблені герої; страхи можуть приймати різні форми, але їх можна розпізнати;

у подоланні страхів допомагають друзі та підтримка; існують конкретні дії та способи, які допомагають впоратись зі страхом; навіть коли страшно, можна зробити крок уперед; жодна дитина не є самотньою у своїх переживаннях.

Реакція дітей під час вистави фіксувалась методом структурованого спостереження. Більшість дітей виявляли яскраву емоційну залученість: підбадьорювали героїв вигуками, самостійно підказували рішення, сміялись, коли Темний Тінь виявлявся безсилим. Після вистави проводилось коротке обговорення: «Що допомогло Тимку і Софійці?», «А ти так само міг би зробити?», «Що ти сьогодні взяв із собою додому?».

III етап – контрольний, підсумковий (листопад 2025 р.)

На третьому етапі проводилась повторна діагностика за всіма чотирма методиками. Отримані дані порівнювались із результатами констатувального зрізу. Здійснювались кількісний та якісний аналіз результатів, формулювались висновки щодо ефективності казкотерапевтичної програми (рис. 2.1).

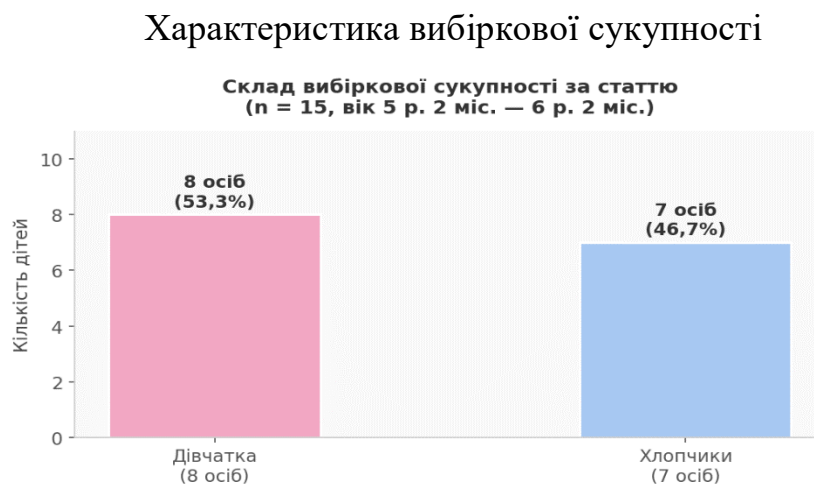


Рис. 2.1. Характеристика вибіркової сукупності

Вибірку дослідження склали 15 дітей старшої групи дошкільного навчального закладу «Harry Kids Club» (м. Луцьк) віком від 5 років 2 місяців до 6 років 2 місяців. Серед учасників – 8 дівчаток (53,3%) та 7 хлопчиків (46,7%). Усі діти відвідували заклад регулярно (відвідуваність не менше 80% від кількості занять), не мали підтверджених психоневрологічних діагнозів і розвивались

відповідно до вікової норми за оцінкою вихователів та батьків. Відбір здійснювався методом суцільної вибірки в межах однієї вікової групи. Критеріями включення до вибірки були: вік 5–6 років, регулярне відвідування закладу та письмова згода батьків.

Первинна діагностика засвідчила, що переважна група дітей мала підвищений рівень страхів і тривожності, що перевищив вікову норму. Найпоширенішими виявились страхи темряви, самотності, грама та казкових персонажів. Середня кількість страхів по групах становила 10,8 при нормативному показнику 8–9, а середній індекс тривожності досяг 62,7%, що відповідає високому рівню. Отримані дані підтвердили актуальність та необхідність проведення цілеспрямованої психокорекційної роботи з дитячими групами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ефективності казкотерапії

Аналіз результатів дослідження здійснювався у двох взаємодоповнювальних площинах: кількісній – на основі стандартизованих методик (авторська методика «Місто страхів» та тест тривожності Темпла–Амена) – та якісній – на основі аналізу проєктивних малюнків «Мій страх», структурованих спостережень за поведінкою дітей під час занять і вистави, а також фіксованих висловлювань дітей. Саме така дво площинна стратегія аналізу є оптимальною для оцінки ефективності психокорекційної роботи з дошкільниками: кількісні показники фіксують вимірюваний результат, тоді як якісний аналіз розкриває механізми та психологічний зміст змін.

Первинна діагностика виявила підвищений рівень страхів та тривожності у переважної більшості учасників дослідження. Картина страхів, зафіксована на цьому етапі, є типовою для сучасної вікової когорти і водночас відображає ряд особливостей, пов'язаних із соціокультурним контекстом – зокрема, підвищеною частотою страхів, пов'язаних із несподіваними гучними звуками та

незнайомими людьми, що може бути опосередковано пов'язано із загальною атмосферою тривоги в суспільстві.

За результатами авторської анкети «Карта страхів дитини», у 12 із 15 дітей (80%) батьки зафіксували наявність виражених страхів, що потребують уваги. Серед найпоширеніших страхів, відзначених батьками: страх темряви – 13 дітей (87%); страх самотності – 11 дітей (73%); страх грому та блискавки – 10 дітей (67%); страх болю та хвороби – 9 дітей (60%); страх казкових персонажів та «чудовиськ» – 8 дітей (53%). Показово, що у 6 дітей (40%) батьки відзначали нічні тривожні пробудження або труднощі із засинанням, що є поведінковим індикатором підвищеної тривожності. Ці дані у цілому узгоджуються з даними загальної психологічної літератури про вікову специфіку страхів у старших дошкільників і підтверджують репрезентативність нашої вибірки.

За авторською методикою «Місто страхів» (табл. 2.2), середня кількість страхів по групі на констатувальному етапі становила 10,8, що суттєво перевищує нормативний показник для дітей 5–6 років (8–9 страхів). Максимальне значення склало 15 страхів (Лідія Н., 6 р. 2 міс.), мінімальне – 7 (Захар Т., 6 р.). У 12 дітей (80%) кількість страхів перевищувала нормативний показник; у 3 дітей (20%) показник відповідав верхній межі норми або незначно її перевищував. Варто зазначити, що у процесі виконання методики всі діти демонстрували щиру зацікавленість ігровим форматом: вони охоче «заселяли місто» і часто коментували свій вибір, що само собою слугувало первинним діагностичним матеріалом.

За тестом тривожності Р. Темпла–В. Амена (Таблиця 2.3.), середній індекс тривожності (ІТ) по групі на початку дослідження становив 62,7%, що відповідає високому рівню (ІТ \geq 50%). Зокрема: високий рівень тривожності (ІТ \geq 50%) – 10 дітей (66,7%); середній рівень (ІТ 20–49%) – 5 дітей (33,3%); дітей із низьким рівнем тривожності на констатувальному етапі не виявлено. Найбільш тривожними ситуаціями, за якими діти найчастіше обирали «сумне обличчя», виявились: «дитина сама» (12 дітей), «дитина і незнайома доросла людина» (11 дітей), «відхід батьків» (10 дітей), «лікар» (9 дітей). Найменш тривожними

виявились ситуації гри з однолітками та спільної їжі, що відображає соціальну компетентність дітей та позитивний клімат у групі.

Аналіз малюнків, виконаних дітьми на другому занятті, виявив характерні особливості образу страху у дітей старшого дошкільного віку. У більшості малюнків страх зображувався великим – займав значну частину або весь аркуш (9 дітей, 60%), що є проєктивним показником суб'єктивної «величини» і значущості страху для дитини. Переважала темна кольорова гамма – чорний, темно-синій, темно-фіолетовий кольори використовували 11 дітей (73%). Страх часто мав загрозливий вигляд – зображувався з великими зубами, кігтями або очима (10 дітей, 67%). Лише 4 дитини (27%) зображували поруч зі страхом власну фігуру, і в усіх цих малюнках фігура дитини була суттєво меншою за страх, що символічно відображало відчуття безпорадності та пригніченості у ситуації зіткнення зі страхом.

Серед характерних висловлювань дітей під час малювання зафіксовано такі: «Він такий великий, що займає всю темряву»; «Він приходить тільки вночі, коли всі сплять»; «Він схожий на велику чорну хмару, але з очима»; «Я намалювала його маленьким, але він насправді дуже великий». Останнє висловлювання є особливо показовим: дитина свідомо зменшила зображення страху в малюнку, але одразу відчула потребу пояснити, що «насправді» він значно більший. Це може свідчити про наявність початкового імпульсу до контролю над страхом поряд із ще сильнішим відчуттям його могутності.

Загальна картина малюнків констатувального зрізу свідчить про те, що страх у свідомості більшості дітей є великим, темним, загрозливим і таким, що не залишає місця для самої дитини. Це є психологічно очікуваним, але водночас є важливим орієнтиром для корекційної роботи: однією з ключових задач програми стало поступове «зменшення» страху в очах дитини і «збільшення» самої дитини поряд із ним.

Повторна діагностика після завершення казкотерапевтичної програми виявила позитивну динаміку за всіма показниками. Слід наголосити, що будь-яка психокорекційна програма, що реалізується у реальних умовах із

реальними дітьми, не може і не повинна давати стовідсоткового і однакового результату для всіх учасників. Ефективність роботи оцінюється за наявністю значущої загальної динаміки при збереженні поваги до індивідуального темпу і особливостей кожної дитини. Саме таку картину ми й спостерігаємо за результатами нашого дослідження.

Середня кількість страхів по групі знизилась із 10,8 до 6,7, тобто не лише досягла, але й опустилась нижче нормативного діапазону (8–9 страхів) – це є показником вираженої позитивної ефективності програми. Позитивна динаміка зафіксована у всіх 15 учасників, однак ступінь змін різнився, що є природним для будь-якої групової психокорекційної роботи. У 9 дітей (60%) зниження становило 5 одиниць і більше – це виражена позитивна динаміка, що свідчить про суттєву трансформацію страхового профілю дитини. У 4 дітей (26,7%) зниження становило 3–4 страхи – помірна позитивна динаміка.

У 2 дітей (Роман Ш. та Соня К.) зниження склало лише 2 одиниці, і їхні показники залишились на верхній межі норми або незначно її перевищують. Це може бути пов'язано з більш глибокою фіксацією певних страхів, специфікою індивідуального темпу психологічної роботи або з наявністю зовнішніх чинників (тривожна сімейна атмосфера, нещодавній стресовий досвід).

Середній ІТ по групі знизився з 62,7% до 44,9% – перехід із рівня «високий» до рівня «середній». Це є клінічно значущим результатом, оскільки свідчить про системне, а не випадкове зниження тривожності. Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилась з 10 до 6 осіб; кількість дітей із середнім рівнем збільшилась з 5 до 8 осіб; 1 дитина наприкінці дослідження показала показник, наближений до низького рівня тривожності – що є особливо показовим результатом.

Результати авторської методики «Місто страхів» до та після
казкотерапевтичної програми

№	Ім'я (умовне)	Вік	Страхів до	Страхів після	Динаміка
1	Аліна К.	5 р. 7 міс.	11	6	-5
2	Богдан М.	5 р. 3 міс.	9	5	-4
3	Вікторія Л.	6 р. 1 міс.	13	8	-5
4	Данило С.	5 р. 9 міс.	8	4	-4
5	Єва П.	5 р. 5 міс.	14	9	-5
6	Захар Т.	6 р. 0 міс.	7	4	-3
7	Ірина В.	5 р. 8 міс.	12	7	-5
8	Кирило Ф.	5 р. 4 міс.	10	6	-4
9	Лідія Н.	6 р. 2 міс.	15	10	-5
10	Максим Д.	5 р. 6 міс.	9	5	-4
11	Наталія Б.	5 р. 11 міс.	11	7	-4
12	Олег Р.	6 р. 0 міс.	8	4	-4
13	Поліна Г.	5 р. 7 міс.	13	8	-5
14	Роман Ш.	5 р. 2 міс.	10	8	-2
15	Соня К.	6 р. 1 міс.	12	10	-2
Середнє	-	-	10,8	6,7	-4,1 (знизилась до норми)

Ситуаціями, де найбільш виражено зменшилась частка «сумних» відповідей, виявились: «дитина сама вночі» та «дитина і казковий персонаж». Ці результати є очікуваними, оскільки програма прямо адресувала страхи темряви і самотності через образи та сюжети вистави. Ситуація «лікар» зазнала менших змін, що є прогнозованим результатом, оскільки медичні страхи мають більш реалістичне підґрунтя і не є основною мішенню казкотерапевтичних інтервенцій.

Порівняльний аналіз малюнків «Мій страх» (табл. 2.4), виконаних до та після програми, виявив суттєві якісні зміни в образі страху у більшості дітей. Аналіз цих змін є, мабуть, найбільш «живим» і психологічно насиченим розділом

нашого дослідження, оскільки він дозволяє побачити зміни не лише в числах, а й у тому, як дитина уявляє і переживає власний страх.

Найбільш показовою зміною стало суттєве збільшення кількості малюнків, у яких дитина зображує себе поруч зі страхом (з 27% до 60%), а також поява захисних елементів – друга, щита, чарівного предмету (з 13% до 53%). Це свідчить про глибоку психологічну зміну позиції дитини: від пасивного, безпорадного переживання страху – до активної взаємодії з ним. Тепер дитина не зникає з власного малюнка; вона присутня в ньому, стоїть поряд із тим, чого боїться, і часто – поряд із союзником. Зменшення частки малюнків із загрозливим образом страху (з 67% до 27%) та темними кольорами (з 73% до 33%) вказує на зниження суб'єктивної інтенсивності страхового переживання.

Серед характерних висловлювань дітей під час другого малювання зафіксовано такі: «Він усе ще великий, але тепер я знаю, що з ним робити»; «Я намалювала його смішним – він тепер не такий страшний»; «Поруч із ним мій друг, і разом ми його не боїмось»; «Він схожий на хмарку. Хмарки бувають страшними, але потім проходять». Ці висловлювання ілюструють якісну зміну у ставленні дітей до власного страху: від безпорадності та уникання – до активності, гумору і відчуття підтримки.

Показово, що навіть дитина, яка вказала, що страх «усе ще великий», водночас зазначила, що «знає, що з ним робити» – тобто суб'єктивне відчуття безпорадності змінилось на відчуття компетентності, навіть якщо страх сам по собі ще не зник.

Структуроване спостереження під час лялькової вистави «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів» дозволило зафіксувати поведінкові реакції дітей як додатковий якісний індикатор динаміки. Вистава стала справжньою кульмінацією всієї програми – і за емоційним напруженням, і за терапевтичним потенціалом. Діти дивились виставу із видимим захопленням, і це захоплення мало важливий терапевтичний вимір: вони бачили, як улюблені герої – зовні схожі на них самих – переживають страх і знаходять сили рухатись уперед.

Таблиця 2.3

Результати тесту тривожності Р. Темпла–В. Амена до та після
казкотерапевтичної програми

№	Ім'я (умовне)	Вік	ІТ до (%)	ІТ після (%)	Рівень змін
1	Аліна К.	5 р. 7 міс.	67	47	Знизився
2	Богдан М.	5 р. 3 міс.	53	33	Знизився
3	Вікторія Л.	6 р. 1 міс.	73	53	Знизився
4	Данило С.	5 р. 9 міс.	47	27	Знизився
5	Єва П.	5 р. 5 міс.	80	60	Знизився
6	Захар Т.	6 р. 0 міс.	40	27	Знизився
7	Ірина В.	5 р. 8 міс.	67	47	Знизився
8	Кирило Ф.	5 р. 4 міс.	60	40	Знизився
9	Лідія Н.	6 р. 2 міс.	87	67	Знизився
10	Максим Д.	5 р. 6 міс.	53	33	Знизився
11	Наталія Б.	5 р. 11 міс.	67	47	Знизився
12	Олег Р.	6 р. 0 міс.	47	27	Знизився
13	Поліна Г.	5 р. 7 міс.	73	53	Знизився
14	Роман Ш.	5 р. 2 міс.	60	53	Мінімальна зміна
15	Соня К.	6 р. 1 міс.	67	60	Мінімальна зміна
Середнє	–	–	62,7	44,9	Перехід із «високого» до «середнього»

Усі 15 дітей демонстрували виражену емоційну залученість протягом вистави. 13 дітей (87%) спонтанно підбадьорювали героїв або попереджали їх про небезпеку, що свідчить про ідентифікацію з персонажами та активну емоційну участь у сюжеті. 11 дітей (73%) самостійно пропонували рішення у ключових сценах: «Нехай він покличе друга!», «Треба увімкнути ліхтарик!». 10 дітей (67%) сміялись, коли Темний Тінь виявлявся безсилим, що є поведінковим індикатором зниження тривожної реакції на образ страху. Жодна дитина не виявляла виражених ознак дистресу (плачу, відмови дивитись, бажання вийти) під час вистави.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз малюнків «Мій страх» до та після казкотерапевтичної програми

Характеристика малюнка	До програми	Після програми
Страх зображений великим, займає весь аркуш	9 (60%)	3 (20%)
Темні кольори переважають (чорний, темно-синій)	11 (73%)	5 (33%)
Страх має загрозливий вигляд (зуби, кігті, очі)	10 (67%)	4 (27%)
Дитина зображує себе поруч зі страхом	4 (27%)	9 (60%)
З'являються захисні елементи (друг, щит, герой)	2 (13%)	8 (53%)
Страх виглядає «смішним» або маленьким	1 (7%)	6 (40%)

У поствиставному обговоренні діти найчастіше називали такі стратегії подолання страху, засвоєні через сюжет: «кликати друга на допомогу» (9 дітей), «зробити страшне смішним» (7 дітей), «зробити глибокий вдих і зробити крок» (6 дітей), «пам'ятати, що всі бояться, але йдуть далі» (5 дітей). Цей перелік є показовим: діти засвоїли не один, а декілька конкретних стратегій, що свідчить про зміни не лише в емоційній, а й у когнітивній сфері – у розумінні того, як можна діяти, коли страшно.

Узагальнення результатів кількісного та якісного аналізу дозволяє сформулювати кілька ключових висновків. По-перше, казкотерапевтична програма «Суперсила емоцій» продемонструвала статистично і клінічно значущу ефективність щодо зниження кількості страхів та рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Середня кількість страхів знизилась нижче нормативного рівня (із 10,8 до 6,7), а середній ІТ перейшов із високого до середнього рівня (із 62,7% до 44,9%). Позитивна динаміка зафіксована у всіх без винятку учасників дослідження.

По-друге, якісний аналіз малюнків і спостережень виявив глибші зміни, які не завжди відображаються у кількісних показниках: зміну позиції дитини щодо

власного страху (від безпорадності до активності), здатність вербалізувати і опрацювати страхові переживання, сформованість конкретних стратегій подолання та зміну суб'єктивного образу страху – із загрозливого та всемогутнього на значно менший і більш керований.

По-третє, наявність двох дітей із мінімальною позитивною динамікою підкреслює необхідність індивідуалізації психокорекційної роботи і свідчить про те, що групова казкотерапія є ефективним, але не єдиним і не завжди достатнім методом. У ситуаціях, коли страхи мають глибше коріння, виражені тривожні риси особистості або підкріплюються тривожним сімейним середовищем, групова казкотерапія повинна поєднуватись з індивідуальними сесіями та залученням батьків до корекційного процесу.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про ефективність казкотерапії як методу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку та обґрунтовують доцільність її систематичного застосування в умовах дошкільного навчального закладу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності казкотерапії як методу психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати.

1. Аналіз психологічної літератури засвідчив, що страх є фундаментальним емоційним станом, який виконує захисну функцію, однак за умов хронічного або надмірного переживання стає чинником порушення психічного здоров'я. Різні теоретико-методологічні підходи – психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний та поведінковий – розкривають різні аспекти природи й механізмів виникнення страху. Дошкільний вік є особливо вразливим і водночас чутливим для формування страхів: образне мислення, емоційна нестабільність, обмежений досвід та залежність від дорослих створюють сприятливі умови для їх виникнення. Серед основних детермінант – індивідуальні особливості нервової системи, характер сімейного виховання, стресовий досвід і соціальне оточення. Розуміння природи та детермінант страхів є необхідною умовою ефективною психологічної підтримки дитини.

2. Систематизація підходів до психологічної корекції страхів дошкільників показала, що найбільш ефективними є методи, органічно пов'язані з провідною діяльністю і образним мисленням дитини: ігрова терапія, арт-терапія, релаксаційні техніки та казкотерапія. Казкотерапія вирізняється особливим психотерапевтичним потенціалом: вона дозволяє дитині безпечно ідентифікувати себе з казковим героєм, символічно проживати й трансформувати страхові переживання без прямого психологічного тиску. Різноманітність типів казок – художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні та медитативні – забезпечує гнучкість у доборі матеріалу відповідно до індивідуальних потреб дитини.

3. Емпіричне дослідження проводилось на базі ДНЗ «Happy Kids Club» (м. Луцьк) за участю 15 дітей старшого дошкільного віку (5–6 років). Для реалізації мети дослідження було розроблено і застосовано комплекс із чотирьох методик: авторська анкета для батьків «Карта страхів дитини», авторська проєктивно-ігрова методика «Місто страхів», тест тривожності Р. Темпла–В. Амена та проєктивний малюнок «Мій страх». Первинна діагностика засвідчила, що у 80% дітей рівень страхів перевищував нормативний показник, середня кількість страхів по групі становила 10,8 при нормі 8–9, а середній індекс тривожності досягав 62,7%, що відповідало високому рівню. Отримані дані підтвердили необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи.

4. За результатами реалізації казкотерапевтичної програми «Суперсила емоцій» (модуль «Страх»), яка включала 5 групових занять та підсумкову лялькову виставу «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів», зафіксована виражена позитивна динаміка за всіма показниками. Середня кількість страхів по групі знизилась з 10,8 до 6,7, досягнувши нормативного діапазону. Середній індекс тривожності зменшився з 62,7% до 44,9%, перейшовши з рівня «високий» до рівня «середній». Позитивна динаміка зафіксована у всіх 15 учасників. Якісний аналіз малюнків та поведінкових спостережень виявив глибокі зміни у позиції дітей щодо власного страху: від безпорадності й уникання – до активної взаємодії, гумору та відчуття підтримки. У двох дітей динаміка виявилась мінімальною, що вказує на доцільність поєднання групової казкотерапії з індивідуальною роботою у складних випадках.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена: казкотерапія є ефективним методом психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку. Систематичне її застосування сприяє зниженню рівня та інтенсивності страхів, емоційній стабілізації, розвитку навичок саморегуляції та формуванню адаптивних стратегій подолання складних переживань. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів дошкільної освіти та слугувати основою для розробки корекційно-розвивальних програм роботи з емоційною сферою дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бала О. Діагностика та корекція дитячих страхів. *Психолог дошкілля*. 2014. № 11. С. 17–20.
2. Блінов О. О., Блінова О. Б. Причини страхів у дітей початкових класів. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. 2005. Вип. 7. С. 1–13.
3. Бурчик О. В. Групова казкотерапія в особистісно-орієнтованому вихованні дітей. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2005. № 25. С. 203–205.
4. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
5. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дитини, яка переживає страх. *Вісник психології та педагогіки*. 2012. Вип. 9. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/> (дата звернення: 12.09.2024).
6. Даценко Т. О. Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із подолання природного вікового страху. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 7 (50). С. 43–46.
7. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
8. Замелюк М. І., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 66–69.
9. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. № 12.1 (64.1). С. 50–55.
10. Замелюк М. І., Федоренко Р. Використання арттерапевтичних технологій у роботі із дитячими страхами. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності. Вінниця : Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С. 66–70. [Електронне видання].

11. Звір Н. З. Казкотерапія як засіб подолання страхів у дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 – Психологія / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2025. 80 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25670/1/> (дата звернення: 25.04.2026).

12. Зонова О. І. Суть феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2007. Вип. 10. Т. 7. С. 122–130.*

13. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал. 2018. № 4. С. 86–104.*

14. Колісник О. В. Страх як екзистенціал людського буття : зб. наук. пр. *Київ: ВІР УАН. 2010. Вип. 35. С. 230–236.*

15. Кононко О. Л. Навчаємо старших дошкільників відрізнити реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу. 2016. № 7. С. 25–31.*

16. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 2008. 458 с.

17. Локарева Г., Філь О. Казкотерапія у підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія та практика : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.

18. Матковська О. Т., Галушко Л. Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. Кропивницький. 2023. С. 155–159.*

19. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.*

20. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки. Серія «Філософія»*. 2012. Вип. 10. С. 197–204.

21. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини у соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 356 с.

22. Науменко О. Ой, боюсь, боюсь, боюсь... Або ще раз про дитячі страхи. *Психолог дошкілля*. 2010. № 12. С. 32–37.

23. Паламарчук І. Г., Федоренко Л. П. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Освіта та наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 3–7 квітня 2023 року. Київ. 2023. С. 211–213.*

24. Токарева Н. М., Шамне А. В. *Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів*. Київ, 2017. 548 с.

25. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.

26. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВК «ВАНО», 2018. 240 с.

27. Долання дитячих страхів дошкільників. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/1667-dolamo-dityach-strahi-doshklnikv> (дата звернення: 12.09.2024).

28. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія у роботі з дітьми. URL: <http://ipc-dspace.org.ua/bitstream/123456789/429/1/> (дата звернення: 12.09.2024).

29. Jaworska A. Wykorzystanie bajek terapeutycznych jako metody redukującej lęki u dzieci w wieku przedszkolnym. *Pedagogika. Studia i Rozprawy*. T. XXXII. Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie. 2023. S. 219–234.

30. School Life. Казкотерапія як ефективний метод подолання дитячих страхів. URL: <http://www.schoollife.org.ua/161-2021/> (дата звернення: 25.04.2026).

ДОДАТКИ

Авторська анкета для батьків**«Карта страхів дитини»***(для дітей 5–6 років)***Шановні батьки!**

Ця анкета допоможе нам краще зрозуміти емоційний стан Вашої дитини та, за потреби, надати їй своєчасну психологічну підтримку. Просимо відповісти чесно і уважно, спираючись на власні спостереження за поведінкою та реакціями дитини впродовж останніх кількох тижнів. Дані анкети є конфіденційними та використовуватимуться виключно в наукових та практичних цілях у знеособленому вигляді.

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки часто або виражено Ваша дитина виявляє кожен із зазначених страхів, обравши відповідний бал:

0 – такий страх відсутній (дитина не виявляє жодних ознак цього страху);

1 – страх виявляється зрідка або у легкій формі (дитина іноді занепокоєна, але це не заважає її повсякденному життю);

2 – страх виражений і регулярний (дитина часто або сильно боїться, це помітно впливає на її поведінку, сон або настрій).

Загальні відомості про дитину:

Ім'я дитини
(ініціали):

Вік (роки, місяці):

Стать:

Дата заповнення
анкети:

Хто заповнює (мама
/ тато / ін.):

БЛОК 1. Страх, пов'язані з темрявою, нічним часом та самотністю

№	Питання	0	1	2
1	Чи виявляє дитина тривогу або дискомфорт у темному приміщенні (кімнаті, коридорі)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	Чи відмовляється дитина засинати без нічника або зі світлом вимкненим?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	Чи прокидається дитина вночі зі страху, кричить або кличе батьків?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	Чи відчуває дитина тривогу, коли залишається сама в кімнаті (навіть вдень)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	Чи боїться дитина залишатися вдома без дорослих або йти спати самостійно?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	Чи виявляє дитина страх перед «тим, що може бути» під ліжком, у шафі або за шторами?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

БЛОК 2. Страх природних явищ і тварин

№	Питання	0	1	2
2	Чи лякає дитину гроза, грім або блискавка (ховається, плаче, тремтить)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Чи боїться дитина сильного вітру, дощу або інших стихійних явищ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Чи виявляє дитина страх перед певними тваринами (собаками, кішками, комахами, павуками)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Чи боїться дитина води (глибини, річки, моря)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Чи наявний у дитини страх висоти (відмовляється підніматися на гірку, балкон, сходи)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Чи лякає дитину вогонь або повідомлення про пожежу?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

БЛОК 3. Страхі фантастичних і казкових персонажів

№	Питання	0	1	2
3	Чи боїться дитина конкретних казкових або мультиплікаційних персонажів (Баби Яги, монстрів, роботів тощо)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Чи уникає дитина перегляду окремих казок, мультфільмів або книжок через страх?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Чи говорить дитина про страшних «чудовиськ» або «щось страшне», що може прийти вночі?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Чи боїться дитина надягати маску або бачити інших людей у масках (на святах, карнавалах)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Чи реагує дитина з переляком на несподівані звуки або зорові ефекти (спалахи, різкі рухи тіней)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Чи відмовляється дитина грати в «страшні» ігри або заходити у темні місця (підвал, ліс, незнайома кімната)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

БЛОК 4. Страхі соціальних ситуацій

№	Питання	0	1	2
4	Чи боїться дитина розлуки з батьками (плаче при прощанні в саду, не хоче відпускати)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Чи тривожиться дитина, коли треба виступати перед іншими дітьми або дорослими?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Чи проявляє дитина страх бути відкинутою або не прийнятою однолітками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Чи боїться дитина покарань (з боку батьків, вихователів) або наслідків своїх вчинків?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Чи виявляє дитина тривогу в нових або незнайомих ситуаціях (нова група, незнайоме місце, новий дорослий)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Чи боїться дитина «бути не такою, як усі» або відрізнятись від однолітків?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

БЛОК 4. Страхі соціальних ситуацій

№	Питання	0	1	2
4	Чи проявляє дитина страх перед конфліктами або сварками (намагається всіх помирити, уникає суперечок)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

БЛОК 5. Страхі, пов'язані із загрозою здоров'ю та безпеці

№	Питання	0	1	2
5	Чи боїться дитина болю (ін'єкцій, медичних маніпуляцій, лікарів)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи тривожиться дитина за власне здоров'я або здоров'я близьких (хвороба, смерть)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи реагує дитина з переляком на гучні несподівані звуки (сирени, вибухи, постріли – навіть у фільмах)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи боїться дитина незнайомих людей або незнайомців на вулиці?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи виявляє дитина тривогу через новини або розмови дорослих про небезпечні події (воєнні дії, катастрофи)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи боїться дитина «поганих людей», злодіїв або того, що хтось може завдати їй шкоди?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Чи виявляє дитина страх смерті (власної або близьких людей)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Відкрите запитання:

Чи є у Вашої дитини інші страхи, які не були зазначені вище? Якщо так, будь ласка, опишіть їх:

Додаткові спостереження (необов'язково):

Чи помічали Ви останнім часом зміни у поведінці, сні або настрої дитини, які можуть бути пов'язані зі страхами?

Обробка результатів:

Підрахуйте загальну суму балів за всіма позиціями (максимальна сума – 64 бали).

Сума балів	Інтерпретація	Рекомендація
0–15	Низький рівень страхів. Страху відповідають віковій нормі та не потребують корекції.	Спостереження
16–32	Помірний рівень. Окремі страхи виражені, варто звернути увагу на їхню динаміку.	Профілактична робота
33–48	Підвищений рівень. Страху можуть впливати на повсякденне функціонування дитини.	Консультація психолога
49–64	Виражений рівень. Страху суттєво впливають на поведінку і самопочуття дитини.	Психокорекційна робота

Увага: анкета є орієнтовним, а не остаточним діагностичним інструментом. Інтерпретацію результатів здійснює кваліфікований фахівець (практичний психолог або дитячий психолог) у комплексі з іншими методами обстеження.

Підсумковий бал: _____ (з 64 можливих)

Блок із найбільшою сумою балів: _____

Примітки психолога: _____

Дякуємо за Вашу участь та щирість!

Методика «Місто страхів»



1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32

Казкотерапевтична програма «Суперсила емоцій». Модуль «Страх»

Заняття 1. «Страх – це нормально»

Метою першого заняття було познайомити дітей старшого дошкільного віку зі страхом як природною та нормальною емоцією, знизити первинну тривожність щодо обговорення теми страхів і створити безпечну атмосферу для подальшої корекційно-розвивальної роботи. Тривалість заняття становила 30–35 хвилин.

Основними завданнями заняття були: формування уявлення дітей про страх як одну з базових людських емоцій; усвідомлення того, що страх можуть відчувати всі люди; розвиток уміння відкрито говорити про власні переживання; створення атмосфери довіри та емоційного комфорту в групі; зниження внутрішнього напруження дітей.

Для проведення заняття використовувалися такі матеріали: м'яка іграшка-звірятко, тематична ілюстрація лісу, аркуші паперу, кольорові олівці, смайлики настрою.

Заняття розпочиналося з організаційного моменту та створення позитивного емоційного настрою. Діти сідали у коло, після чого психолог вітав учасників та повідомляв тему зустрічі в доступній формі. Для налагодження доброзичливої атмосфери проводилася коротка вправа «Посмішка по колу», під час якої діти по черзі передавали один одному посмішку та називали своє ім'я. Використання даної вправи сприяло згуртуванню групи, зняттю скутості та налаштуванню дітей на спільну діяльність.

Основна частина заняття розпочиналася з читання авторської терапевтичної казки «Маленьке звірятко і нічний ліс». У сюжеті казки йшлося про маленьке лісове звірятко, яке вдень почувалося радісним і безтурботним, однак із настанням темряви починало боятися виходити зі своєї хатинки. Йому здавалося, що навколо ховаються страшні тіні та чути незрозумілі звуки. Одного вечора мудра Сова пояснила звірятку, що страх є природним почуттям, яке допомагає

бути обережним, а тіні й шурхіт часто виявляються звичайними деревами та вітром. Після цього звірятко наважилося визирнути назовні й побачило красиве зоряне небо.

Після прослуховування казки проводилася бесіда з елементами рефлексії. Дітям ставилися відкриті запитання: «Як ти думаєш, чому звірятку було страшно?», «Що його налякало?», «Хто допоміг звірятку?», «А тобі колись буває страшно?», «Чи ти знаєш когось, кому теж буває страшно?», «Що можна зробити, коли страшно?». Під час бесіди психолог уважно вислуховував відповіді дітей, підтримував кожне висловлювання, не оцінював і не заперечував дитячі почуття. Такий підхід сприяв формуванню довіри та відкритості. У підсумку дітям пояснювалося, що страх відчують не лише діти, а й дорослі, і це є нормальною частиною життя людини.

Наступним етапом заняття була рухлива вправа «Сміливі кроки», спрямована на зниження психоемоційного напруження та підвищення впевненості дітей. На підлозі розкладалися умовні сліди або кружечки, по яких діти по черзі проходили, промовляючи позитивні твердження: «Я сміливий», «Я сильний», «Я можу впоратися». Поєднання рухової активності з вербальним самопідкріпленням позитивно впливало на емоційний стан дітей та сприяло розвитку почуття власної компетентності.

Після цього проводилася творча вправа «Намалюй страх». Дітям пропонувалося зобразити свій страх у довільній формі: як темну хмаринку, чудернацьку істоту, тінь або інший образ. Після завершення малювання кожна дитина за бажанням могла коротко розповісти про свій малюнок: який її страх, великий він чи маленький, що могло б допомогти зробити його меншим або добрішим. За бажанням діти домальовували до свого страху усмішку, ліхтарик, сонце або друга-помічника. Дана вправа сприяла символічному вираженню переживань, зменшенню внутрішньої напруги та пошуку ресурсів подолання страху.

У заключній частині заняття проводилася вправа-релаксація «Чарівний ліхтарик». Дітям пропонувалося уявити, що в кожного з них є чарівний ліхтарик,

який засвічується тоді, коли стає страшно, і допомагає відчутти себе спокійніше. Діти жестами показували, як світить їхній ліхтарик, після чого відбувалася коротка рефлексія. Психолог запитував дітей, що їм найбільше сподобалося на занятті та який настрій вони мають зараз. Для цього використовувалися смайлики настрою.

Наприкінці заняття діти прощалися та отримували словесне підкріплення за активність, сміливість і щирість.

Очікуваними результатами першого заняття були: формування у дітей уявлення про страх як природну емоцію; зниження тривожності щодо теми страхів; підвищення готовності говорити про власні переживання; створення доброзичливої атмосфери в групі; розвиток відчуття безпеки та довіри до психолога і однолітків.

Заняття 2. «Де живе мій страх?»

Метою другого заняття було допомогти дітям старшого дошкільного віку усвідомити власні страхи, навчити їх розпізнавати та вербалізувати свої переживання, а також надати страху конкретну форму й образ через символічне зображення. Тривалість заняття становила 30–35 хвилин.

Основними завданнями заняття були: розвиток емоційної усвідомленості дітей; формування вміння говорити про власні переживання; зниження внутрішнього напруження шляхом творчого самовираження; створення умов для безпечного опрацювання страхів; розвиток довіри до психолога та позитивної взаємодії в групі.

Для проведення заняття використовувалися великі аркуші паперу формату А3, кольорові олівці, фломастери, воскові крейди, спокійна інструментальна музика, м'яка іграшка-помічник, смайлики настрою.

Заняття розпочиналося з привітання та короткого налаштування на роботу. Діти сідали у коло, після чого психолог вітав учасників і нагадував, що на попередній зустрічі вони знайомилися з емоцією страху та говорили про те, що боятися іноді буває нормально. Для створення комфортної атмосфери проводилася коротка вправа «Теплі долоньки». Діти по черзі торкалися

долоньками одна одної та передавали «дружнє тепло». Така вправа сприяла згуртуванню групи та емоційному налаштуванню.

Основна частина заняття розпочиналася з бесіди про страх. Психолог ставив дітям запитання: «Чи пам'ятаєте ви, що таке страх?», «Яким він може бути?», «Де, як вам здається, живе страх?», «Чи можна його побачити?». Дітям пояснювалося, що іноді страх живе у нашій уяві, у спогадах або в думках, але якщо його намалювати, він стає зрозумілішим і менш страшним.

Центральною технікою заняття був проєктивний малюнок «Мій страх». Кожній дитині пропонувався великий аркуш паперу та художні матеріали. Інструкція формулювалася таким чином: «Спробуй намалювати свій страх таким, яким ти його бачиш або відчуваєш. Це може бути будь-що: тінь, чудовисько, темна пляма, звук, хмаринка або щось зовсім незвичайне». Під час виконання завдання звучала спокійна інструментальна музика, яка допомагала дітям зосередитися, знизити напруження та вільніше виражати свої переживання.

Психолог у процесі малювання не втручався у творчий задум дітей, але підтримував їх за потреби, заохочував до самостійності та створював атмосферу прийняття. Особлива увага зверталася на емоційний стан дітей, вибір кольорів, силу натиску, розміщення малюнка на аркуші та поведінкові реакції під час виконання завдання.

Після завершення малювання проводилося обговорення робіт. Кожна дитина за бажанням могла показати свій малюнок і розповісти про нього. Для полегшення вербалізації використовувалися допоміжні запитання: «Хто це або що це?», «Де живе твій страх?», «Він великий чи маленький?», «Коли він приходить?», «Що він любить?», «Чого боїться твій страх?». Такий формат бесіди допомагав дітям усвідомити власні переживання, назвати їх словами та поглянути на страх із нової позиції.

Наступним етапом була вправа «Зробимо страх меншим». Дітям пропонувалося подумати, що можна додати до малюнка, аби страх став слабшим або добрішим. Діти домальовували сонце, усмішку, чарівний щит, ліхтарик,

супергероя, друга або інші символи захисту. Дана вправа сприяла формуванню відчуття контролю над лякаючими образами та розвитку внутрішніх ресурсів подолання труднощів.

Для зняття емоційної напруги проводилася рухлива вправа «Струшуємо страх». Діти вставали у коло та за сигналом психолога струшували руками, ногами, плечима, ніби скидаючи із себе залишки страху. Вправа супроводжувалася веселими словами: «Страх іде, а сміливість росте!». Це сприяло емоційному розвантаженню та створенню позитивного настрою.

У заключній частині заняття проводилася коротка рефлексія. Психолог запитував дітей: «Що вам найбільше сподобалося сьогодні?», «Який зараз ваш страх – великий чи менший?», «Який у вас настрій?». Для оцінки емоційного стану використовувалися смайлики настрою. Наприкінці заняття діти отримували словесне підкріплення за сміливість, старанність та відкритість.

Очікуваними результатами другого заняття були: усвідомлення дітьми власних страхів; розвиток уміння говорити про свої переживання; зниження емоційного напруження через малюнкову діяльність; формування відчуття контролю над страхом; підвищення впевненості у власних силах та готовності до подальшої корекційної роботи.

Заняття 3. «Страх можна перемогти»

Метою третього заняття було сприяти символічному подоланню дитячих страхів шляхом активної творчої діяльності, трансформації образу страху та формування у дітей відчуття контролю над лякаючими переживаннями. Заняття було спрямоване на зниження емоційної напруги, розвиток впевненості у власних силах і зміцнення позитивного образу себе. Тривалість заняття становила 30–35 хвилин.

Основними завданнями заняття були: зменшення загрозливості образу страху; розвиток здатності керувати власними емоціями; формування активної позиції у подоланні труднощів; розвиток творчої уяви; зміцнення самооцінки та почуття особистої сили.

Для проведення заняття використовувалися пластилін різних кольорів, дощечки для ліплення, серветки для рук, елементи атрибутики для рольової гри (маски, накидки, стрічки, корони), музичний супровід, смайлики настрою.

Заняття розпочиналося з привітання та емоційного налаштування дітей на роботу. Діти сідали у коло, після чого психолог вітав учасників і нагадував, що на попередніх зустрічах вони знайомилися зі страхом, малювали його та вчилися говорити про свої переживання. Дітям пояснювалося, що сьогодні вони спробують стати сильнішими за свій страх і навчаться його змінювати.

Для створення позитивної атмосфери проводилася коротка рухлива вправа «Я сильний». Діти по черзі показували впевнену позу сили: випрямляли спину, піднімали голову, ставили руки на пояс і промовляли: «Я сміливий», «Я сильний», «Я все зможу». Вправа сприяла підвищенню впевненості та активізації дітей.

Основна частина заняття розпочиналася з арттерапевтичної техніки «Зліпи свій страх». Кожній дитині пропонували пластилін і дощечку для роботи. Інструкція формулювалася таким чином: «Спробуй зліпити свій страх таким, яким ти його уявляєш. Це може бути чудовисько, темна хмаринка, дивна істота або будь-що інше». Психолог наголошував, що правильних чи неправильних варіантів не існує, а кожен страх може мати власний вигляд.

Під час ліплення психолог спостерігав за емоційними реакціями дітей, підтримував їх і заохочував до творчого самовираження. Після завершення роботи дітям пропонувалося роздивитися створений образ страху та розповісти про нього: як його звати, де він живе, коли з'являється, що робить, чого боїться сам. Така бесіда допомагала дітям усвідомити власні переживання та дистанціюватися від них.

Наступним етапом була техніка символічної трансформації страху. Дітям повідомлялося, що тепер вони можуть змінити свій страх так, як захочуть: зробити його маленьким, смішним, добрим або зовсім безсилим. Діти могли розплющити зліпленого «монстра», поділити його на маленькі частинки, перетворити на кумедну тваринку, квітку, кульку чи інший позитивний образ.

Така діяльність сприяла переживанню власної сили, зниженню значущості страху та формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Після завершення трансформації проводилося коротке обговорення результатів. Дітям ставилися запитання: «Яким став твій страх тепер?», «Чи він такий страшний, як раніше?», «Що ти відчуваєш зараз?». Більшість дітей зазначали, що страх став меншим, смішнішим або слабшим.

Другим важливим компонентом заняття була рольова гра «Я – хоробрий герой». Дітям пропонувалося уявити себе супергероями, які вміють перемагати страх. Кожна дитина придумувала собі геройське ім'я, наприклад: Суперсмільчик, Лицар Світла, Пані Хоробрість, Швидкий Захисник тощо. Після цього діти по черзі представляли себе та розповідали, як їхній герой бореться зі страхом: світить чарівним ліхтариком, проганяє монстрів сміхом, захищає друзів щитом, перемагає темряву зорями.

Рольова гра сприяла розвитку фантазії, активізації ресурсних переживань, зміцненню позитивного образу «Я» та формуванню впевненості у власних можливостях. Психолог підтримував кожну дитину, підкреслював її силу, сміливість і креативність.

Для зняття залишкового напруження проводилася рухлива вправа «Геройський марш». Під енергійну музику діти крокували кімнатою, демонструючи впевнені рухи та промовляючи: «Я сміливий», «Я сильний», «Я перемагаю страх».

Вправа викликала позитивні емоції та закріплювала відчуття внутрішньої сили.

У заключній частині заняття проводилася рефлексія. Психолог запитував дітей: «Що вам сьогодні сподобалося найбільше?», «Яким став ваш страх зараз?», «Ким був твій герой?». Для визначення емоційного стану діти обирали смайлик настрою. Наприкінці кожна дитина отримувала словесне схвалення за активність, сміливість та фантазію.

Очікуваними результатами третього заняття були: зменшення емоційної значущості страхів; формування в дітей відчуття контролю над лякаючими

переживаннями; розвиток навичок символічного подолання страху; підвищення самооцінки; зміцнення впевненості у власних силах і готовності до подальшого опрацювання емоційних труднощів.

Заняття 4. «Мої помічники»

Метою четвертого заняття було формування у дітей старшого дошкільного віку відчуття підтримки, безпеки та не-самотності у ситуаціях переживання страху, а також актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання тривожних станів. Заняття спрямовувалося на усвідомлення дітьми того, що у складних ситуаціях поруч завжди можуть бути люди, предмети чи способи, які допомагають заспокоїтися та відчути себе впевненіше. Тривалість заняття становила 30–35 хвилин.

Основними завданнями заняття були: розвиток уявлення про джерела підтримки; формування позитивного ставлення до звернення по допомогу; зміцнення почуття приналежності до групи; розвиток довіри до однолітків і дорослих; зниження почуття самотності у переживанні страхів; створення ресурсного емоційного досвіду.

Для проведення заняття використовувалися клубок міцної нитки або пряжі, м'яка іграшка, аркуші паперу, кольорові олівці, картки із зображеннями можливих помічників (мама, тато, друг, нічник, ковдра, улюблена іграшка, домашня тварина тощо), смайлики настрою, спокійний музичний супровід.

Заняття розпочиналося з привітання та короткої бесіди. Діти сідали у коло, після чого психолог вітав учасників і нагадував, що на попередніх зустрічах вони знайомилися зі страхом, малювали його та вчилися ставати сильнішими за нього. Психолог звертав увагу дітей на те, що інколи навіть найсміливішим людям потрібна підтримка, і це є природним.

Для створення позитивного настрою проводилася коротка вправа «Тепле сонечко». Діти по черзі передавали один одному усмішку або лагідне слово. Така вправа сприяла емоційному зближенню дітей та створювала доброзичливу атмосферу.

Основна частина заняття включала групову вправу «Павутина підтримки». Діти залишалися сидіти у колі. Психолог тримав у руках клубок нитки та пояснював правила гри: «Зараз ми будемо передавати клубок один одному. Коли клубок потрапить до тебе, скажи, хто або що допомагає тобі, коли страшно. Потім тримай ниточку в руці та передай клубок іншій дитині».

Першим приклад подавав психолог, називаючи власний ресурс, наприклад: «Коли мені тривожно, мені допомагає добра розмова». Після цього клубок передавався дітям. Учасники по черзі називали свої джерела підтримки: мама, тато, бабуся, улюблена іграшка, нічний світильник, ковдра, друг, обійми, казка перед сном, домашній улюбленець тощо. Кожна дитина, отримавши клубок, утримувала частину нитки в руці та передавала його далі.

Поступово між усіма учасниками утворювалася велика нитяна «павутина», яка символізувала взаємозв'язок, підтримку та єдність групи. Психолог звертав увагу дітей на отриманий результат і пояснював, що коли страшно, людина не залишається сама, адже її підтримують близькі люди, друзі та речі, які допомагають заспокоїтися.

Після завершення вправи проводилося коротке обговорення. Дітям ставилися запитання: «Що ви бачите перед собою?», «Чому ниточки з'єднали нас усіх?», «Як ви думаєте, чи легко впоратися зі страхом, коли є помічники?», «До кого можна звернутися, коли страшно?». Така бесіда допомагала закріпити уявлення дітей про значущість підтримки та взаємодопомоги.

Наступним етапом заняття була творча вправа «Мій помічник». Дітям пропонувалося намалювати того, хто або що допомагає їм у складні моменти. Це могла бути мама, супергерой, ліхтарик, іграшка, домашній улюбленець або вигаданий персонаж. Після завершення малювання діти за бажанням розповідали про свій малюнок: як звати помічника, чим він допомагає, коли приходить на допомогу.

Дана вправа сприяла закріпленню ресурсних образів, розвитку уяви та формуванню почуття внутрішньої захищеності.

Для активізації позитивних емоцій проводилася рухлива гра «Обійми підтримки». За сигналом психолога діти ставали у пари та дружньо торкалися долоньками, плечима або виконували символічне «обійми повітрям», якщо тілесний контакт був небажаний. Гра викликала позитивні емоції та сприяла згуртуванню групи.

У заключній частині заняття проводилася рефлексія. Психолог запитував дітей: «Хто сьогодні був твоїм помічником?», «Що ти запам'ятав найбільше?», «Чи приємно знати, що ти не сам?».

Для визначення емоційного стану діти обирали смайлик настрою.

Наприкінці заняття психолог підкреслював, що звертатися по допомогу зовсім не соромно, а поруч завжди можуть бути люди чи речі, які дарують відчуття безпеки. Кожна дитина отримувала словесне схвалення за відкритість, доброзичливість та участь у спільній роботі.

Очікуваними результатами четвертого заняття були: формування у дітей відчуття підтримки та приналежності до групи; усвідомлення власних ресурсів подолання страху; зниження переживання самотності у тривожних ситуаціях; розвиток довіри до інших людей; зміцнення позитивного емоційного стану та впевненості у собі.

Заняття 5. «Я – хоробрий!»

Метою п'ятого, завершального заняття було узагальнення та інтеграція набутого дітьми досвіду в межах корекційно-розвивальної програми, зміцнення позитивного образу себе, формування відчуття самоефективності та впевненості у власних можливостях долати страхи. Заняття також спрямовувалося на закріплення позитивних змін в емоційній сфері дітей та створення емоційно значущого завершення групової роботи. Тривалість заняття становила 30–35 хвилин.

Основними завданнями заняття були: закріплення навичок подолання страхів; розвиток віри у власні сили; формування позитивної самооцінки; стимулювання творчого самовираження; розвиток мовлення та уяви; завершення групового процесу в атмосфері успіху й підтримки.

Для проведення заняття використовувалися картки із зображеннями казкових героїв, аркуші паперу, кольорові олівці, символічна «медаль хоробрості» або наліпки, м'яка іграшка, спокійна музика, смайлики настрою.

Заняття розпочиналося з привітання та короткої бесіди. Діти сідали у коло, після чого психолог вітав учасників і нагадував, що вони вже пройшли важливий шлях: знайомилися зі страхом, малювали його, змінювали, шукали помічників і вчилися бути сміливими. Психолог наголошував, що сьогодні кожен зможе показати, яким сильним і хоробрим став.

Для створення позитивного настрою проводилася коротка вправа «Я вже можу». Діти по черзі завершували речення: «Тепер я можу... не боятися темряви», «Тепер я можу... кликати на допомогу», «Тепер я можу... бути сміливим». Така вправа сприяла усвідомленню особистих досягнень і позитивних змін.

Основна частина заняття була присвячена творчій вправі «Казка про героя, який переміг страх». Психолог повідомляв дітям, що кожен із них зараз стане справжнім автором казки. Дітям пропонувалося придумати коротку історію про героя, який мав страх, але зміг його подолати. Героєм могла бути сама дитина, казковий персонаж, тваринка або вигаданий образ.

Для полегшення виконання завдання психолог пропонував орієнтовний план казки: хто був героєм, чого він боявся, хто або що допомогло йому, як він переміг страх, що сталося потім. Дітям дозволялося спочатку намалювати героя або окремі епізоди казки, а потім розповісти історію усно. Такий підхід враховував вікові особливості дітей 5–6 років та полегшував вербалізацію змісту.

Після підготовки кожна дитина по черзі презентувала свою казку групі. Психолог уважно слухав розповідь, підтримував дитину, ставив уточнювальні запитання та фіксував ключові образи, способи подолання труднощів, наявність помічників, фінал історії, емоційне забарвлення сюжету. Отримані дані використовувалися як матеріал для подальшого якісного аналізу результатів корекційної роботи.

У більшості дитячих історій героями ставали хоробрі діти, звірята, принцеси, лицарі або супергерої, які долали темряву, чудовиськ, самотність чи інші страхи за допомогою світла, дружби, підтримки близьких, чарівних предметів або власної сміливості. Такий зміст казок свідчив про позитивну динаміку емоційного стану дітей та засвоєння конструктивних способів подолання страху.

Після презентації казок проводилася групова вправа «Оплески хоробрості». Після кожного виступу всі діти аплодували оповідачеві, висловлюючи підтримку та визнання. Це сприяло підвищенню самооцінки, формуванню позитивного соціального досвіду та емоційному згуртуванню групи.

Наступним етапом була рухлива вправа «Хода переможця». Під енергійну музику діти по черзі проходили кімнатою впевненою ходою, демонструючи поставу хороброї людини. Психолог підкреслював сильні сторони кожної дитини, використовуючи позитивні характеристики: сміливий, впевнений, добрий, сильний, кмітливий.

У заключній частині заняття проводилася рефлексія. Дітям ставилися запитання: «Що тобі найбільше сподобалося за весь час наших зустрічей?», «Чого ти навчився?», «Коли тобі стане страшно, що ти тепер робитимеш?». Для оцінки емоційного стану діти обирали смайлик настрою.

Наприкінці заняття кожна дитина отримувала символічну «медаль хоробрості» або наліпку як знак успішного проходження програми.

Психолог дякував дітям за сміливість, щирість, старанність і активну участь у всіх заняттях.

Очікуваними результатами п'ятого заняття були: інтеграція позитивного досвіду подолання страхів; підвищення рівня впевненості у власних силах; формування відчуття самоефективності; розвиток уміння використовувати набуті навички у майбутньому; закріплення позитивного емоційного стану та завершення програми в атмосфері успіху й психологічного комфорту.

Лялькова вистава «Хоробре серце: Пригоди в лісі страхів»

Мета: навчання дітей стратегіям подолання страхів через сторітелінг, розвиток емпатії, демонстрація моделей поведінки в лякливих ситуаціях.

Опис активності:

Педагог показує дітям ляльковий спектакль про пригоди героїв Тимка та Софійки в лісі страхів, де вони зустрічаються з персонажем Темна Тінь, який перевтілюється в різні страхи. Герої разом з дітьми знаходять способи подолання страхів.

Матеріали: ляльки для вистави (Тимко, Софійка, Темна Тінь, додаткові персонажі), декорації «лісу страхів».

СЦЕНАРІЙ

ХОРОБРЕ СЕРЦЕ: ПРИГОДИ В ЛІСІ СТРАХІВ

Лялькова вистава для дітей 5-6 років про подолання страху

ПЕРСОНАЖІ:

ТИМКО – допитливий хлопчик, головний герой

СОФІЙКА – розумна дівчинка, подруга Тимка

МУДРА СОВА – радниця та оповідач

ТЕМНИЙ ТІНЬ – чарівна істота, яка приймає форму різних страхів

СВІТЛЯЧОК – маленький чарівний помічник

СЦЕНА 1: СОНЯЧНА ГАЛЯВИНА

На сцені з'являється МУДРА СОВА

МУДРА СОВА: Привіт, мої любі друзі! Я – Мудра Сова, і сьогодні розповім вам історію про Тимка та Софійку, які навчилися долати свої страхи. Слухайте уважно і, можливо, ви теж зрозумієте, що робити, коли стає страшно.

На сцені з'являються ТИМКО і СОФІЙКА

ТИМКО: Привіт, Софійко! Сьогодні такий чудовий день! Давай підемо на пошуки пригод!

СОФІЙКА: Привіт, Тимку! А куди ми підемо? Я чула, що за нашою галявиною є Таємничий Ліс.

ТИМКО: (трохи невпевнено) Таємничий Ліс? Я... я не впевнений, що це гарна ідея. Кажуть, там живуть страшні істоти.

СОФІЙКА: Ти що, боїшся? А я думала, ти найсміливіший хлопчик у всьому світі!

ТИМКО: (підбадьорюється) Я не боюсь! Просто... був обережним. Добре, ходімо в Таємничий Ліс!

МУДРА СОВА: І так наші друзі вирушили у свою пригоду, не знаючи, що їх чекає попереду.

СЦЕНА 2: ВХІД ДО ЛІСУ СТРАХІВ

Декорації змінюються, з'являються темні дерева

ТИМКО: (озираючись) Якось тут темнуватو... і трохи страшно.

СОФІЙКА: (намагається здаватися сміливою, але теж трохи боїться) Все буде добре, Тимку. Коли мені страшно, я рахую до десяти і глибоко дихаю.

Зненацька з'являється ТЕМНИЙ ТІНЬ у формі великого страшного звіра

ТЕМНИЙ ТІНЬ: (низьким голосом) Хто наважився прийти до мого лісу?!

ТИМКО і СОФІЙКА від страху завмирають

ТИМКО: (тремтячим голосом) М-м-ми просто хотіли дослідити ліс...

ТЕМНИЙ ТІНЬ: Я – Темний Тінь, і я живлюся вашими страхами! Чим більше ви боїтеся, тим сильнішим я стаю!

З'являється СВІТЛЯЧОК, маленька блискуча кулька

СВІТЛЯЧОК: Не бійтеся його! Темний Тінь – це просто страх, який приймає різні форми. Якщо ви перестанете боятися, він втратить свою силу!

СОФІЙКА: (глибоко вдихає) Один, два, три... десять. Я керую своїм страхом, а не він мною.

ТИМКО: (все ще боїться) Але як перестати боятися, коли воно таке страшне?

СЦЕНА 3: ПЕРШИЙ УРОК ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

МУДРА СОВА спускається

МУДРА СОВА: Щоб подолати страх, спочатку потрібно його назвати. Тимку, чого ти боїшся прямо зараз?

ТИМКО: Я... я боюся цього страшного звіра. Боюся, що він зробить нам щось погане.

МУДРА СОВА: Добре, ти назвав свій страх. Тепер подумай: чи справді цей звір може зробити те, чого ти боїшся?

ТЕМНИЙ ТІНЬ робиться трохи меншим

СОФІЙКА: Дивись, Тимку! Він зменшується, коли ми розмовляємо про свій страх!

СВІТЛЯЧОК: Так! Коли ви називаєте свій страх і думаєте про нього розумно, він втрачає силу.

ТИМКО: (трохи сміливіше) Якщо подумати логічно... Нам нічого не загрожує. Ми можемо просто піти звідси, якщо стане насправді небезпечно.

ТЕМНИЙ ТІНЬ зменшується ще більше

ТЕМНИЙ ТІНЬ: (слабшим голосом) Ні! Не слухайте їх! Продовжуйте боятися!

СЦЕНА 4: ВИПРОБУВАННЯ В ЛІСІ

Декорації змінюються, з'являється темний тунель

СВІТЛЯЧОК: Щоб вийти з Лісу Страхів, вам треба пройти через цей тунель.

ТИМКО: (знову налякано) Але там так темно! Я... я боюся темряви.

ТЕМНИЙ ТІНЬ знову збільшується і набуває форми темної хмари

ТЕМНИЙ ТІНЬ: Так, бійся темряви! У ній може ховатися будь-що!

СОФІЙКА: Тимку, давай застосуємо те, що ми вже знаємо. Назви свій страх.

ТИМКО: Я боюся темряви... боюся, що там щось може на нас напасти.

МУДРА СОВА: Добре. А тепер давай подумаємо про це раціонально. Чи є в тебе причини вважати, що в тунелі хтось чекає на вас?

ТИМКО: (замислюється) Насправді, мабуть, ні... Це просто тунель.

СОФІЙКА: А ще у нас є Світлячок! Він може нам посвітити.

СВІТЛЯЧОК: Звісно! Я буду з вами.

МУДРА СОВА: Це друга важлива річ у подоланні страху – знайти допомогу і підтримку. Разом завжди легше долати страхи.

ТЕМНИЙ ТІНЬ знову зменшується

СЦЕНА 5: ВСЕРЕДИНІ ТУНЕЛЮ

Освітлення змінюється, стає темніше, тільки СВІТЛЯЧОК світиться

ТИМКО: (все ще трохи боїться, але тримається) Софійко, тобі не страшно?

СОФІЙКА: Чесно? Трішки страшно. Але знаєш, страх – це нормально.

Головне – не дозволяти йому керувати тобою.

МУДРА СОВА: І це третій важливий урок: розуміти, що відчувати страх – це природно. Всі іноді бояться.

ТЕМНИЙ ТІНЬ з'являється в новій формі – як величезний павук

ТЕМНИЙ ТІНЬ: А ось чого ще варто боятися! Павуків! Великих, страшних павуків!

СОФІЙКА здригається, вона дійсно боїться павуків

СОФІЙКА: (злякано) О ні! Тимку, я боюся павуків!

ТИМКО: (бере її за руку) Софійко, тепер моя черга тобі допомогти. Давай назвемо твій страх. Ти боїшся павуків, так?

СОФІЙКА: (киває) Так... вони такі... брррр... з лапками.

ТИМКО: Але подумай логічно – цей павук не справжній, це просто форма, яку прийняв наш страх. І навіть справжні павуки зазвичай маленькі і не завдають шкоди людям.

СВІТЛЯЧОК: Правильно, Тимку! Ти допомагаєш подрузі, і це дуже добре!

ТЕМНИЙ ТІНЬ – павук зменшується

СОФІЙКА: (заспокоюється) Ти маєш рацію... це просто павук... і він не справжній.

СЦЕНА 6: ВИХІД З ЛІСУ

Декорації змінюються, стає світліше

МУДРА СОВА: Ви майже дійшли до кінця вашої подорожі! Залишилось останнє випробування.

ТЕМНИЙ ТІНЬ з'являється в формі двох копій ТИМКА і СОФІЙКИ, але з перекривленими обличчями

ТЕМНИЙ ТІНЬ (як ТИМКО): Ти ніколи не будеш достатньо сміливим!

ТЕМНИЙ ТІНЬ (як СОФІЙКА): А ти ніколи не подолаєш свій страх павуків!

МУДРА СОВА: О! Це найхитріший вид страху – страх невдачі, страх, що ми не впораємося.

ТИМКО: (дивиться на свою копію) Знаєте що? Навіть якщо я іноді боюся, це не означає, що я не сміливий. Сміливість – це діяти, незважаючи на страх.

СОФІЙКА: А я, можливо, завжди трохи боюся павуків, але цей страх більше не керуватиме мною!

ТЕМНІ ТІНІ стають все меншими і меншими, поки не зникають

СВІТЛЯЧОК: Ви це зробили! Ви подолали свої страхи!

Декорації змінюються назад на сонячну галявину

СЦЕНА 7: ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

МУДРА СОВА: Вітаю вас, Тимку і Софійко! Ви пройшли через Ліс Страхів і багато чого навчилися.

ТИМКО: Я зрозумів, що коли називаєш свій страх і думаєш про нього спокійно, він стає меншим.

СОФІЙКА: А я зрозуміла, що мати друзів, які підтримують, дуже важливо, коли тобі страшно.

СВІТЛЯЧОК: І ви обоє зрозуміли, що боятися – це нормально. Головне – не дозволяти страху керувати вами!

МУДРА СОВА: (звертається до глядачів) А що ви, друзі, зрозуміли з цієї історії? Які способи подолання страху запам'ятали?

(Тут можна зробити паузу для відповідей дітей)

МУДРА СОВА: Правильно! Щоб подолати страх, потрібно:

1. Назвати свій страх – визнати його
2. Подумати про нього розумно і спокійно
3. Звернутися за підтримкою до друзів чи дорослих
4. Пам'ятати, що боятися – це нормально

5. І найголовніше – вірити в себе!

ТИМКО і СОФІЙКА виходять на поклін разом із СВІТЛЯЧКОМ та МУДРОЮ СОВОЮ

ВСІ РАЗОМ: Дякуємо за увагу! Будьте сміливими та підтримуйте одне одного!

КІНЕЦЬ