

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти**

**Кваліфікаційна робота
КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
Спеціальність 012 Дошкільна освіта
Освітня програма «Дошкільна освіта»**

Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
факультету педагогіки і психології
Синишин Мар'яни Михайлівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки і методики
початкової та дошкільної освіти
Шпак Марія Мирославівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти ТОКІППО
Жизномірська Оксана Ярославівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНИКІВ.....	7
1.1. Поняття про дитячі страхи та їх види	7
1.2. Вікові особливості прояву та причини виникнення страхів у дітей дошкільного віку.....	12
1.3. Поняття, принципи та функції казкотерапії у подоланні страхів у дошкільників	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	23
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження виявлення страхів у дошкільників.....	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	39
3.1. Особливості використання казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку	39
3.2. Програма корекційних занять для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії	49
3.3. Аналіз результатів формувального експерименту	69
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, де дитяча психіка постійно стикається з інтенсивними викликами – від цифрової інформаційної перевантаженості до соціальних потрясінь (наприклад, наслідків воєнних дій) – проблема дитячих страхів набуває критичного значення. Страх, що виникають у дошкільному віці, не лише впливають на емоційний стан дитини, а й формують довгострокові паттерни поведінки. Вони можуть виконувати адаптивну функцію (наприклад, запобігати небезпечним діям) чи ставати дезадаптивними, спричиняючи тривожні розлади, соціальну ізоляцію або навіть соматичні симптоми. Ключові чинники, що посилюють проблему – це агресивний контент у медіа-середовищі, неконтрольований доступ до віртуального простору, трансляція батьківських страхів та емоційна нестабільність у родині, соціальні кризи, тривога, пов'язана з глобальними подіями (війна, міграція).

Хоча страх як базовий емоційний стан досліджувався ще в працях Д. Боулбі, З. Фрейда, К. Хорні, сучасні реалії вимагають переосмислення класичних концепцій. Наприклад, когнітивно-поведінковий підхід (Ч. Спілбергер) акцентує на зв'язку між думками та емоційними реакціями; еволюційна психологія (Р. Маурер) розглядає страхи як механізми виживання; соціокультурний підхід (Е. Фромм) вказує на роль суспільства у формуванні тривожності.

Окремі питання використання казкотерапії для подолання дитячих страхів розглядали зарубіжні науковці: Б. Беттельгейм, Д. Бретт, Е. Фромм, К. Юнг та ін. Згідно з концепцією К. Юнга, казки та міфологічні сюжети виступають інструментом психокорекції, сприяючи подоланню страхів через активацію архетипів колективного несвідомого [53, с. 210].

Українські вчені (Н. Герман, Т. Горобець, М. Замелюк, Н. Лісневська, С. Міліщук) у своїх підходах до казкотерапії для подолання дитячих страхів поєднують етнокультурний код (фольклор, міфологію, традиційні обряди) із сучасними технологіями (онлайн-платформи, інтерактивні додатки), на відміну

від західних дослідників, які орієнтуються на універсальні архетипи та класичні когнітивні методи, що робить українські методики унікальними в контексті формування емоційної стійкості через культурну ідентичність.

Незважаючи на розмаїття наукових підходів, залишаються невирішеними питання: як диференціювати нормальні, природні страхи від патологічних у контексті сучасних викликів та чому традиційні методи корекції часто неефективні для покоління, що формується в умовах цифрової ери, що зумовлює актуальність теми дослідження «Казкотерапія як засіб психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку».

Об’єкт дослідження – страхи як психоемоційні явища у дошкільників.

Предмет дослідження – казкотерапія як засіб психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості казкотерапії для психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку, враховуючи сучасні соціокультурні умови.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Визначити сутність поняття «страх» та його види.
2. Проаналізувати вікові особливості прояву та причини виникнення страхів у дітей дошкільного віку.
3. З’ясувати поняття, принципи та функції казкотерапії у подоланні страхів у дошкільників.
4. Систематизувати основні діагностичні підходи, що забезпечують комплексну оцінку страхів у дітей дошкільного віку.
5. Емпірично дослідити прояви страхів у дошкільників.
6. Розробити та апробувати програму подолання страхів у дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.
7. Провести аналіз та інтерпретацію результатів формувального експерименту.

Гіпотеза дослідження – казкотерапія є більш ефективною для корекції дитячих страхів, оскільки: відповідає віковим особливостям дітей дошкільного віку; дозволяє моделювати ситуації подолання страху в безпечному середовищі ЗДО.

У процесі досягнення поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**:

1) *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження);

2) *емпіричні* (спостереження, бесіда, тестування) для визначення видів та особливостей прояву страху в дітей дошкільного віку.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось нами на базі Тернопільського закладу дошкільної освіти (ясла - садок комбінованого типу) №27. Загальна вибірка дослідження склала 46 дітей старшого дошкільного віку (з них: 26 дівчаток і 20 хлопчиків) з двох старших груп «Пан Коцький» та «Коза Дереза».

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає в уточненні сутності поняття «страх», обґрунтуванні причин виникнення страхів у дітей дошкільного віку, в уточненні методичних засад профілактики та корекції дитячих страхів у дошкільному віці засобами казкотерапії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів при дослідженні проблеми страхів у дітей дошкільного віку, а також у практичній роботі психолога з дошкільниками щодо подолання дитячих страхів засобами казкотерапії.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження були апробовані в контексті: навчальної програми «Психологічна підтримка дітей через метафоричні історії», де авторка брала участь у розробці протоколів для зменшення тривожності дітей, з акцентом на створення персоналізованих казкових сюжетів, сертифікованих курсів «Травмообізнаність у роботі з дитячими страхами», де розглядалися методи інтеграції казкотерапії

для корекції посттравматичних станів у дітей, «Психологія стресу та способи боротьби з ним», «Діалоги без тривоги».

Публікації. Основні теоретичні положення роботи висвітлено у публікації:

Синишин М. Казкотерапія як метод психологічної корекції страхів у дітей. *Магістерський науковий вісник*. 2025. Вип. 45. С. 136–139.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінок, основний обсяг – 84 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНИКІВ

1.1. Поняття про дитячі страхи та їх види

Дитячі страхи – складний психоемоційний феномен, що формується під впливом біологічних, соціальних та когнітивних чинників. Аналіз цих чинників є ключовим для розуміння механізмів адаптації дитини до нових соціальних викликів та профілактики емоційних порушень.

Концептуальне дослідження природи страху бере початок у глибині античності, де філософські школи вперше систематизували його сприйняття. Так, Арістотель у працях про етику аналізував страх як механізм уникнення небезпеки. Епікур акцентував на раціональному підході: на його думку, інтелектуальна рефлексія дозволяє нейтралізувати тривогу. Цю позицію розвивав Лукрецій, який розглядав розум як інструмент звільнення від ірраціональних фобій. Платон у своїх діалогах пропонував гносеологічний підхід: процес пізнання істини супроводжується «проміжними станами» свідомості, де страх виникає як реакція на когнітивний дисонанс. Філософ трактував мужність не як відсутність страху, а як здатність зберігати критичне мислення в умовах небезпеки [39, с. 84].

У Новий час ці ідеї отримали наукове переосмислення. Р. Декарт досліджував фізіологічні основи страху («Пристрасті душі», 1649), Т. Гоббс пов'язував його з природою держави («Левіафан», 1651), Б. Спіноза інтерпретував як афект, що обмежує свободу («Етика», 1677), І. Кант у «Критиці практичного розуму» (1788) розкрив страх перед моральним законом.

У сучасній зарубіжній психології страх класифікують як поліфункціональну емоцію з негативною валентністю, що формує поведінкові сценарії у критичних ситуаціях [43, с. 8]. Ч. Спілбергер концептуалізував страх як біопсихосоціальний механізм, де емоційний відгук виникає у відповідь на об'єктивну загрозу зовнішнього середовища. Згідно з його моделлю,

інтенсивність реакції прямо корелює з рівнем небезпеки – чим вища ймовірність шкоди, тим сильніше активуються психофізіологічні маркери страху (збільшення ЧСС, вивільнення кортизолу). Цей детерміністичний підхід [33, с. 184] підкреслює адаптивну функцію страху як системи раннього попередження, що еволюційно сформована для мобілізації ресурсів організму.

Дослідження Р. Мея демонструють, що 68% дитячих страхів мають ірраціональну природу. Наприклад, страх перед: міфічними істотами (домовики, чудовиська під ліжком); абстрактними явищами («темрява як субстанція злісного»); соціальними сценаріями («страх бути покинутим іграшками») [62, с. 138].

К. Ізард концептуалізує страх як багатоаспектний психоемоційний процес, де емоційна реакція формується через антиципацію загрози, обумовлену реальною присутністю небезпеки в оточенні [59, с. 164]. Важливою характеристикою він називає прямий зв'язок між інтенсивністю переживання та об'єктивним рівнем ризику – чим вища загроза, тим сильніше психофізіологічна відповідь.

3. Фройд у рамках психоаналізу виділяє чотири форми страху [57, с. 200]:

- 1) вільний страх – безоб'єктний стан тривоги, який автор описує як «готовність до страху», де відсутній конкретний тригер;
- 2) боязкість – слабо виражений страх із чітким об'єктом (наприклад, боязнь павуків);
- 3) фобія – ірраціональне уникнення певних стимулів навіть за відсутності реальної небезпеки;
- 4) переляк – гостра реакція з порушенням поведінкового контролю, що супроводжується панікою.

М. Кляйн акцентує на проєкційних механізмах: коли індивід приписує зовнішнім об'єктам власні агресійні імпульси, це генерує страх перед контратакою з їхнього боку. Наприклад, дитина, яка відчуває гнів до батька, може розвинути страх покарання через інтроекцію цього почуття [61, с. 130].

Л. Виготський інтерпретує страх через нейрофізіологічну оптику: усі його форми (тривога, переляк, фобії) є різновидами гальмівних процесів ЦНС, що активуються у відповідь на реальні чи уявні подразники. Фізіологічні зміни (прискорений пульс, пітливість долонь) тут виступають не наслідком, а первинною основою емоційного стану [65, с. 86].

У контексті української психологічної науки дослідження дитячих страхів охоплюють різноманітні підходи, що обумовлює розбіжності в інтерпретаціях цього феномену. Наприклад, деякі науковці розглядають страх як первинну реакцію, тоді як інші акцентують на його ролі у формуванні складних психосоціальних станів. Спільним для більшості досліджень є трактування страху не лише як емоційної відповіді, а як психосоціологічного явища, що включає мотиваційні та поведінкові компоненти.

І. Бабарикіна, аналізуючи вікову динаміку страху, інтерпретує його як негативний емоційний стан, що відображає усвідомлення конкретної загрози для психічного благополуччя. Цей стан проявляється через антиципацію невдачі під час виконання дій, причому його формування безпосередньо пов'язане з індивідуальним емоційним досвідом дитини [2, с. 14]. Дослідження виявили чітку залежність між типом емоційного досвіду та домінуючими страхами: діти зі стереотипним досвідом частіше відчують страх перевірки знань, тоді як у дітей з нестереотипним досвідом переважають соціальні страхи (неприйняття, покарання). Також зафіксовано зниження інтенсивності страхів, пов'язаних із навчанням, від дошкільного до підліткового віку, разом із послабленням страху осоромитися, насмішок чи покарань за невдачі.

С. Томчук акцентує на біопсихосоціальних факторах, виділяючи індивідуальні особливості нервової системи та стиль сімейного виховання як ключові детермінанти страху [46, с. 82]. О. Макух розширює цю концепцію, трактуючи страхи як прикордонні психічні стани, що формуються під впливом соціально-психологічних чинників (наприклад, авторитарний стиль виховання) і психічних травм. Вона наголошує, що такі стани часто є наслідком слабких нервово-психічних розладів, які, за відсутності корекції, можуть призвести до

дисгармонійного розвитку особистості. Важливу роль у їх виникненні відіграють також невротичні реакції батьків на соціальні стреси [24, с. 11].

Л. Стукан класифікує страхи на три типи, кожен із яких має специфічні прояви. Страх міжособистісної взаємодії характеризується тривогою в нових соціальних ситуаціях, особливо при спілкуванні з педагогами або незнайомими дорослими. Такі діти уникають висловлювати власну думку, відчуючи комфорт лише в знайомому оточенні. Страх публічних виступів супроводжується тривогою під час демонстрації знань, що часто викликає вегетативні реакції: тремор, тахікардію, відчуття «клубка в горлі». Діти намагаються мінімізувати тривогу через захисні механізми, оскільки уникнути таких ситуацій неможливо. Змішаний тип поєднує елементи соціальних страхів із страхом перевірки знань, що призводить до вегетативних порушень (холодні кінцівки, нудота) та соціальної дезадаптації – пригніченого настрою, емоційної нестабільності та уникнення контактів [43, с. 10].

Важливим аспектом дослідження дитячих страхів у вітчизняній науці є аналіз їх генези. Психологи підкреслюють, що формування страхів у дітей відбувається через взаємодію вроджених механізмів психічного захисту та соціалізаційних впливів. За класифікацією Є. Головахи, соціальні страхи належать до універсальних феноменів, які зберігаються в різних історичних умовах, змінюючи лише форми прояву [58, с. 106]. Наприклад, у сучасних дітей страх соціального неприйняття може виражатися через тривогу щодо кількості «лайків» у соцмережах. Відповідно, страх невідомого, який виникає у ранньому віці як біологічно обумовлена реакція, згодом набуває соціокультурного наповнення – перетворюється на страх соціального відторгнення чи академічних невдач. Цей процес ілюструє концепцію «онтологізації страху», коли первісні емоційні імпульси інтегруються в систему особистісних смислів.

Сучасні дослідження акцентують на ролі цифрового середовища як каталізатора нових форм дитячих страхів. Віртуальний простір, де соціальне схвалення кількісно вимірюється через «лайки» чи коментарі, формує у підлітків страх «цифрової невидимості» – патологічну побоювання втратити онлайн-

присутність. Цей феномен, відомий як «FOMO-синдром» (*Fear of Missing Out*), проявляється у постійній тривозі пропустити важливу подію або не відповісти на повідомлення, що призводить до порушень сну та концентрації уваги. Психологи пов'язують його із зміною комунікаційних паттернів, де реальні соціальні зв'язки замінюються їх симулякрами [51, с. 32].

Особливу увагу привертає явище «трансгенераційного страху», коли неусвідомлені тривоги батьків, пов'язані з історичними травмами (наприклад, наслідками Чорнобильської катастрофи чи військових конфліктів), передаються дітям через мікрожести, мовчання або гіперопіку. Такі страхи часто мають ірраціональний характер, проявляючись у безпідставних заборонах («не грай у піску – там радіація») або нав'язливих ритуалах безпеки.

Соціокультурний контекст України вносить специфіку в маніфестацію дитячих страхів. Наприклад, у сільській місцевості, де зберігаються традиції усної історії, поширені страхи, пов'язані з міфологічними істотами (мавки, вовкулаки), тоді як у міських дітей переважають страхи техногенного характеру (аварії, кібербулінг). Ця дихотомія ілюструє теорію «культурного коду страху», де колективна свідомість виступає резервуаром архетипічних образів, які актуалізуються в залежності від середовища соціалізації. Сучасні інтервенції у сфері корекції дитячих страхів базуються на принципах нарративної психології, де дитина стає автором власної історії подолання. Техніка «переписування сценарію» передбачає створення альтернативних кінцівок для страхітливих образів: наприклад, перетворення «чудовиська під ліжком» на захисника від справжніх небезпек. Такий підхід не лише зменшує інтенсивність страху, але й розвиває креативне мислення, перетворюючи емоційну напругу на ресурс для особистісного зростання.

Таким чином, страх у дитячому віці виступає складною емоційною та психосоціальною реакцією, що формується на перетині біологічних механізмів, індивідуального досвіду та колективних культурних паттернів. Його природа, як демонструють сучасні дослідження, не може бути зведена до простих стимульно-реактивних моделей. Натомість, він виявляється продуктом

глибинної взаємодії між внутрішніми конфліктами особистості та зовнішніми соціальними викликами, де кожен етап розвитку дитини вносить унікальні корективи у зміст і форму страхів.

Ключовим висновком є те, що будь-який дитячий страх – це дзеркало, яке відбиває як індивідуальні психологічні особливості, так і ширші культурні коди. Наприклад, страх темряви, що здається універсальним, у різних соціумах набуває специфічного наповнення: від міфологічних істот у традиційних культурах до абстрактних загроз у раціоналізованих суспільствах. Ця пластичність страху як феномену робить його важливим об'єктом для міждисциплінарних досліджень, де психологія перетинається з антропологією, педагогікою, соціологією.

Отже, вивчення дитячих страхів вимагає комплексного підходу, що враховує не лише вікові чи статеві особливості, а й глобальні соціокультурні трансформації. Подолання їх не може обмежуватись індивідуальною корекцією – воно потребує переосмислення тих соціальних інститутів (сім'я, освіта, медіа), які опосередковано формують «ландшафт страху» для нових поколінь. Саме ця багатогранність робить тему актуальною для подальших наукових пошуків, де традиційні концепції потребують перегляду в умовах швидкої зміни соціальних парадигм.

1.2. Вікові особливості прояву та причини виникнення страхів у дітей дошкільного віку

Страхи дітей дошкільного віку є динамічним явищем, яке тісно пов'язане з етапами психоемоційного та когнітивного розвитку. Наукові дослідження підкреслюють, що формування страхів відбувається за чіткою віковою логікою, де кожен етап життя дитини супроводжується специфічними тригерами та формами їх вираження. У перші місяці життя (близько 6 місяців) спостерігаються перші прояви страху, пов'язані з біологічно обумовленими реакціями: різкі звуки, відсутність матері, поява незнайомих осіб. Згідно з

психоаналітичною теорією З. Фрейда, ці ранні страхи виникають через незадоволення базових потреб (голод, фізичний дискомфорт) та відчуття втрати безпеки, що формує архетипічну тривогу перед небезпекою [48, с. 252].

До 1–2 років спектр страхів розширюється завдяки розвитку мовлення та уяви. Діти починають реагувати на абстрактні поняття, такі як темрява або самотність, що пов'язано зі зростанням автономії та усвідомленням власної відокремленості від батьків. На цьому етапі ключову роль відіграють сімейні конфлікти: напружені стосунки між батьками, недостатня увага або гіперопіка створюють емоційну нестабільність, яка трансформується у страхи перед непередбачуваними ситуаціями. Наприклад, дитина може розвинути патологічний страх закритих дверей, якщо регулярно стає свідком сімейних сварок у ізольованих приміщеннях.

У віці 3–4 років, коли дитина починає відвідувати дитячий садок, страхи набувають соціалізованого характеру. Адаптація до нового колективу, необхідність дотримуватися правил і конкурувати за увагу вихователя активізують страхи соціального неприйняття. Дослідження показують, що діти цього віку часто відтворюють у поведінці «синдром тимчасової втрати контролю»: плач під час розставання з батьками, агресивність або мовчання як реакція на критику. Одночасно значної потужності набувають страхи, спровоковані культурними факторами – казкові персонажі, сцени з мультфільмів або історії про «чужих», які батьки використовують для морального виховання.

Найінтенсивніший спектр страхів формується у дітей старшого дошкільного віку (5–6 років), що обумовлено критичним етапом психоінтелектуального дозрівання. З одного боку, дитина втрачає «захисну завісу» казкового мислення – перестає вірити у безсмертя чи чарівну силу добрих фей, з іншого – набуває здатності до абстрактно-логічних узагальнень. Цей когнітивний парадокс стає ґрунтом для екзистенційних криз: усвідомлення власної смертності, вразливості перед хворобами чи стихійними лихами перетворюється на тривожні фобії.

Страх смерті виступає центральним ланцюгом, до якого приєднуються похідні форми: нічні жахи як проєкція страху небуття, панічний острах вогню чи води (стихій, що асоціюються з неконтрольованою руйнацією), нав'язливі думки про зараження хворобами. Соціальні страхи (війна, напад) відображають інтеграцію дитини у колективний простір: через телевізійні новини, розмови дорослих або ігри з однолітками формується розуміння глобальних загроз.

Характерною рисою цього періоду є раціоналізація переживань. Якщо у 3–4 роки дитина плакала від темряви через уяву чудовиська під ліжком, то у 5–6 років вона може детально аргументувати свій страх: «У темній кімнаті може сховатися злодій» чи «Раптово стане боляче, а ніхто не почує». Ця логічна обґрунтованість часто бентежить батьків, адже дитина використовує реальні факти (переказані з телеекрану, підслухані у дорослих) для підтримки своїх фобій.

Значний вплив має цифрове середовище. Відеоігри з елементами насильства, агресивний контент у TikTok чи навіть рекламні ролики про апокаліпсис формують гібридні страхи, де межі між реальністю та віртуальністю розмиваються. Наприклад, після гри в «зомбі-шутер» дитина може відмовлятися засинати без світла, бо «мертві вилізуть із екрану», а новинний сюжет про пандемію спровокує ритуали надмірного миття рук.

Ці страхи виконують парадоксальну функцію: з одного боку, вони сигналізують про нормальний розвиток рефлексії, з іншого – стають тестом на стійкість нервової системи. Їх подолання вимагає не заперечення («це дурниці!»), а керованого діалогу, де дорослий допомагає дитині трансформувати абстрактну тривогу в конкретні стратегії безпеки [30, с. 210].

Саме ця багатогранність впливів обумовлює парадоксальний характер дитячих страхів. Якщо розглядати їх через призму біопсихосоціальної матриці, стає зрозумілим, чому «нормальні» страхи розвитку одночасно виступають стрес-тестом для нервової системи. Кожен із факторів – від генетичної схильності до тривожності до культурних наративів про небезпеку – створює унікальний пазл, де фізіологічна незрілість мозкових структур поєднується з

інтенсивним соціальним навчанням. Наприклад, тривожність, успадкована від батьків (біологічний рівень), посилюється через гіперопіку (соціальний рівень) і трансформується під впливом медіаконтенту (культурний рівень) у конкретні фобії. Ця динаміка підкреслює: стратегії подолання мають бути такої ж системної природи, як і самі страхи. Керований діалог, згаданий раніше, перетворюється з простих розмов на цілісну практику «деконструкції тривоги» – коли дорослий допомагає дитині виокремити окремі нитки з клубка страхів, показавши, як генетична схильність, сімейні сценарії та культурні коди взаємодіють у формуванні її емоційного досвіду.

Таким чином, страхи дошкільнят є невід’ємною частиною їх розвитку, що формується під впливом багаторівневої взаємодії біопсихосоціальних факторів, де кожен елемент виступає каталізатором для конкретних форм тривожних реакцій. На першому рівні розташовуються ситуативні тригери – гострі психотравми, такі як раптовий переляк під час автомобільної аварії або напад агресивної тварини. Такі події залишають у несформованій психиці дитини «слід імпринту», коли об’єкт страху асоціюється з миттєвою небезпекою, що призводить до фіксації тривоги на рівні рефлексорних реакцій.

Другий рівень детермінації пов’язаний із механізмами соціального навчання. Діти, особливо у дошкільному віці, надзвичайно чутливі до емоційних паттернів оточення: страх батьків перед павуками, тривожні розмови про хвороби чи катастрофи, навіть мімічні реакції однолітків під час розповідей про «страшні історії» – все це стає джерелом імітаційного засвоєння. Цей процес нагадує ефект «психічного вірусу», коли дитина, спостерігаючи за поведінкою значущих дорослих, інтерналізує їхні фобії без критичного осмислення.

Ключову роль відіграє сімейний мікроклімат. Дослідження виявляють прямі кореляції між типами родинних відносин і специфікою дитячих страхів [29, с. 18]:

- у сім’ях з хронічними конфліктами переважають страхи соціального відторгнення та агресії;

- гіперопіка породжує фобії самостійних дій і страхи перед новими ситуаціями;
- авторитарний стиль виховання формує тривоги, пов'язані з перфекціонізмом і страхом покарання;
- неповні сім'ї (особливо за відсутності батька) часто сприяють розвитку страху залишення або фінансової нестабільності.

Крім того, парадоксом виступає позиція «немолодих батьків». Діти, народжені у зрілих пар, частіше демонструють підвищену тривожність, що пояснюється комбінацією факторів: надмірною рефлексією батьків щодо здоров'я дитини, обмеженням спонтанної активності через фізичні можливості старших батьків, а також інтроекцією «страху часу» – усвідомленням, що батьки можуть не дожити до їхнього дорослого життя.

Індивідуально-психологічні особливості дитини виступають модулятором інтенсивності страхів. Діти з підвищеною сенсорною чутливістю, слабким типом нервової системи або вродженою тривожністю навіть за сприятливих умов схильні до формування фобій. Невпевненість у собі, спричинена порівнянням з однолітками, трансформується у страхи публічних виступів або соціального осуду. Варто відзначити феномен «нав'язливої несамотійності», коли дитина свідомо культивує залежність від дорослих, щоб уникнути ситуацій, що викликають тривогу.

Особливу увагу заслуговує вплив культурно-історичного контексту. Сучасні діти, що зростають у епоху інформаційного перенасичення, стикаються з принципово новим типом страхів – «екранно-індукованими». Вірусні відео з елементами маніпуляції («якщо не поділишся цим роликом – станеться пожежа»), агресивна реклама фармацевтичних препаратів або навіть анімаційні серіали з двозначними сюжетами створюють когнітивний дисонанс, де реальність поєднується з віртуальними загрозами.

Отже, вікові особливості прояву та причини виникнення страхів у дошкільників є мультифакторіальним процесом, де біологічна схильність, сімейне середовище, соціальне навчання та культурні особливості

переплітаються, створюючи унікальний «ландшафт тривоги». Ефективна профілактика вимагає не просто усунення окремих тригерів, а комплексного переформатування всієї системи дитячо-дорослих відносин, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту та критичного мислення, де дитина навчається розрізняти реальні та уявні загрози, використовуючи страх як інструмент пізнання світу.

1.3. Поняття, принципи та функції казкотерапії у подоланні страхів у дошкільників

Казкотерапія як психокорекційний метод ґрунтується на використанні метафоричного потенціалу казок для трансформації емоційного досвіду дитини. Її ефективність у роботі зі страхами обумовлена здатністю створювати «безпечні» емоції, де дитина через ідентифікацію з персонажами навчається керувати тривогою, не стикаючись із реальною небезпекою.

Сучасна психологічна наука розглядає казкотерапію як комплексний інструмент корекції дитячих страхів, що інтегрує знання з психології, педагогіки та соціогуманітарних дисциплін. Дослідження В. Вінса, О. Василевської, Г. Гаркуші та інших науковців [6, с. 24] акцентують увагу на практичній спрямованості методу, зокрема розробці конкретних протоколів для фахівців, які працюють із емоційними розладами у дітей.

Термін «казкотерапія», будучи новим для українського наукового дискурсу, отримує різні інтерпретації. Частина фахівців розуміє його як терапевтичний інструментарій для роботи з травмами через архетипи казок, інші – як механізм корекції поведінкових паттернів або засіб трансляції соціокультурного досвіду через наративи. Зростання популярності методу в період останніх років пов'язане з глобальним трендом на інтеграцію мистецтва у психотерапію, пошуком нефармакологічних втручань у дитячій психології та дослідженнями впливу наративів на нейропластичність мозку.

Структурно казкотерапія ґрунтується на здатності наративів трансформувати особистісні виклики в абстрактні символи, де вони втрачають свою загрозливу конкретність. Це дозволяє не лише переосмислити проблеми через призму метафор, а й створити нові когнітивні шаблони для їх подолання. Особливу ефективність казкотерапія демонструє у роботі з дітьми, де казкові образи стають містком між свідомістю та підсвідомими страхами.

Історично метод має глибоке коріння в усних традиціях, проте як наукова дисципліна сформувався лише у другій половині XX ст. Вирішальну роль у його інституалізації відіграли роботи Д. Бретт, яка в 1970-х років розробила терапевтичний цикл «Історії Анни» [56]. Центральна героїня цих оповідань – дівчинка Анна – стикається з типовими для дитинства викликами: від соціальної адаптації в новій школі до подолання страху самотності. Кожен сюжет деталізує конкретні психоемоційні стани – тривогу через розлучення батьків, комплекс неповноцінності на тлі успіхів однолітків чи дезадаптацію після переїзду.

Методологія Д. Бретт [56] у казкотерапії ґрунтується на принципі опосередкованого навчання, де казкові сюжети виступають каталізатором саморефлексії. Замість пропозиції готових алгоритмів дії, нарративи створюють простір для аналізу поведінки персонажів, що стимулює у дітей формування власних стратегій подолання труднощів. Такий підхід забезпечує психологічну безпеку, адже дитина працює зі своїми переживаннями через проекцію на казковий світ, паралельно опановуючи механізми конструктивного вирішення конфліктів.

Універсальність методу проявляється в адаптивності до різних форматів: від індивідуальних сесій, де терапевт фокусується на специфічних страхах дитини, до групових вправ, що моделюють соціальні взаємодії, чи сімейних сеансів, спрямованих на гармонізацію емоційного клімату. Дослідниці Г. Локарева і О. Філ [21, с. 31] розглядають казкотерапію як інструмент декодування культурних та психологічних паттернів: кожен сюжет містить архетипічні моделі реагування на життєві виклики, які дитина інтерналізує через повторюваність казкових мотивів.

Ефективність казкотерапії для дошкільнят, на думку О. Трегуб, обумовлена когнітивними особливостями віку. Пластичність нейронних зв'язків у цей період сприяє швидкому засвоєнню соціальних норм через ідентифікацію з героями, а казкова мова, багата на візуальні образи, активізує правою півкулю мозку, відповідальну за творче мислення. Крім того, метод реалізує ключові потреби дитячого розвитку [47, с. 255]:

1. Автономія – персонажі демонструють самостійність у прийнятті рішень, що формує в дитини віру у власні ресурси.

2. Адаптаційні навички – подолання казковими героями екстремальних перешкод стає моделлю для розв'язання реальних проблем.

3. Соціальна активність – комунікативні стратегії персонажів пропонують шаблони ефективної взаємодії.

4. Креативна самореалізація – вибір улюблених героїв і імпровізація сюжетів розвивають емоційний інтелект.

5. Етичне становлення – бінарність «добро і зло» у казках формує моральні орієнтири.

Цей багаторівневий вплив робить казкотерапію потужним інструментом не лише для корекції страхів, а й для профілактики емоційних розладів, що підтверджується клінічними дослідженнями останніх років [52, с. 169].

Казкотерапевтичний підхід до корекції дитячих страхів ґрунтується на системі взаємопов'язаних принципів, що поєднують психологічну безпеку з когнітивним розвитком. Першочерговим етапом є формування довірливого середовища, де дитина відчуває психологічний комфорт для висловлення прихованих переживань. Це досягається через емоційний контакт, спокійну інтонацію терапевта та візуальний контакт – розміщення спеціаліста навпроти дитини дозволяє їй «зчитувати» емоційні сигнали з міміки та жестів [41, с. 119].

Вибір казкового матеріалу вимагає врахування вікових особливостей та специфіки страху. Терапевтичні історії містять закодовані у символічних образах сценарії подолання тривожних ситуацій, що дозволяє дитині ідентифікуватися з героями опосередковано. Наприклад, казка про лісового звіра, який навчається

керувати своїм страхом темряви через «чарівний ліхтарик», може стати метафорою для роботи з нічними кошмарами.

Ключовим елементом є вільна експресія емоцій під час аналізу сюжету. Дітям пропонують не лише слухати історії, а й активно втілювати їх через рольові ігри, малювання сцен або створення лялькових персонажів. Такі творчі методи активізують правою півкулю мозку, сприяючи вивільненню пригнічених страхів у невербальній формі. Після прочитання обов'язковим є етап рефлексії – обговорення вчинків героїв, їх мотивації та альтернативних варіантів розв'язку конфліктів.

Процес подолання страхів реалізується поетапно [1, с. 77]:

1. Діагностичний етап – виявлення об'єкта страху через проєктивні техніки (малюнки, імпрровізаційні історії).
2. Символізація – перенесення реального страху в казковий контекст (наприклад, перетворення страху води на образ «Чарівної річки»).
3. Трансформація – моделювання ситуацій, де герой долає перешкоду завдяки внутрішнім ресурсам.
4. Консолідація – закріплення позитивного досвіду через повторення адаптованих сюжетів.

Для дошкільнят особливе значення має принцип відкритості – відсутність жорстких оцінок «правильно/неправильно». Психологи створюють ситуації, де дитина самостійно аналізує причинно-наслідкові зв'язки, наприклад: «Чому вовчик перестав боятися? Що він зробив для цього?». Паралельно акцентують увагу на позитивній динаміці персонажів, формуючи в дитини віру у власні сили [36, с. 25].

Організаційні форми включають індивідуальні сесії з проробленням особистих страхів, групові заняття для розвитку соціальних навичок (5-7 учасників), а також сімейні сесії, де батьки опановують техніки казкотерапії. Кожен формат супроводжується конкретними методами: від імпрровізаційних театралізацій до створення «антистрахових» амулетів на основі казкових артефактів.

Ефективність підходу підкріплюється нейропсихологічними дослідженнями: взаємодія з казковими образами активізує медіальну префронтальну кору, відповідальну за емпатію та моральний вибір. Це сприяє не лише зменшенню тривожності, а й формуванню етичних орієнтирів, що особливо важливо в дошкільному віці [45, с. 57].

Робота зі страхами через казки ґрунтується на принципі опосередкованої ідентифікації, де дитина проєктує власні переживання на персонажів, аналізуючи їхні дії та наслідки. Цей механізм дозволяє дітям «проживати» складні ситуації в безпечному казковому контексті, формуючи адаптаційні стратегії.

Типологія терапевтичних казок [35, с. 30]:

1. Терапевтичні – створюються під конкретну проблему дитини. Герой має схожі вікові характеристики та емоційні виклики, що стимулює ідентифікацію. Наприклад, казка про зайченя, яке навчається керувати страхом темряви за допомогою «місячного каменю», моделює стратегії самодопомоги.

2. Релаксаційні – короткі історії (3-7 хв.) з циклічними сценами відпочинку героя. Візуалізуючи подорожі крізь «ліс спокою», дитина засвоює техніки емоційного відновлення.

3. Психологічно-повчальні – акцентують соціальні навички через типові ситуації: конфлікти на майданчику, адаптація до садка. Сюжети містять чіткі алгоритми дій («спочатку заспокойся – потім дій»), що формує поведінкові шаблони.

4. Психотерапевтичні – складна фабула з реалістичними викликами (розлучення батьків, хвороба). Герой демонструє трансформацію від безпорадності до самодостатності, що зменшує тривожність дитини.

Функція казкотерапії полягає в її багаторівневому впливові [34, с. 90]:

1. Психологічна безпека – опосередкований аналіз страхів через казкову метафору зменшує опір дитини.

2. Когнітивне навчання – ідентифікуючись з героєм, дитина засвоює моделі поведінки, уникаючи прямого моралізаторства.

3. Емоційний катарсис – творчі методи (малювання, театралізація) дають вихід пригніченим переживанням.

4. Адаптаційна гнучкість – різноманітність казкових сценаріїв розширює спектр реакцій на реальні виклики.

Наприклад, дитина зі страхом собак через казку про «дружнього вовчика» може перейти від паніки до цікавості, а групове створення історії «Як мишеня подружилось з кішкою» формує навички вирішення конфліктів.

Індивідуалізація залишається ключовим принципом: навіть універсальні казки потребують адаптації під особливості дитини. Психологи підкреслюють, що терапевтичний ефект досягається лише при умові емоційного резонансу – коли дитина бачить у казці віддзеркалення власного досвіду [32, с. 7].

Таким чином, казкотерапія як психолого-педагогічний інструмент ґрунтується на здатності дитини до символічного переосмислення реальності. Через механізми проєкції та ідентифікації з персонажами дитина опосередковано аналізує власні страхи, трансформуючи їх у «казкові виклики», які можна подолати. Казкотерапія не лише корегує страхи, а й формує психологічну стійкість, навчаючи дитину використовувати уяву як інструмент самопомоги. Це робить її незамінним елементом сучасної дошкільної освіти, де емоційний розвиток йде поруч з інтелектуальним.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Аналіз сучасних наукових джерел підкреслює зростаючу актуальність вивчення страхів у дітей дошкільного віку, що пов'язано зі змінами соціокультурного контексту, трансформацією сімейних моделей та збільшенням навантажень у дошкільній освіті. Емпіричне дослідження в цій галузі спрямоване на комплексне вивчення дитячих страхів у дошкільників, що дозволяє не лише діагностувати проблеми, а й прогнозувати ризики дезадаптації на ранніх етапах. Інтеграція отриманих даних у педагогічну практику сприяє створенню освітнього середовища, де емоційний розвиток дитини стає основою для успішної соціалізації.

Мета емпіричного дослідження полягала у комплексній діагностиці страхів у дітей дошкільного віку з подальшим виявленням їхнього впливу на соціально-емоційний розвиток.

Дослідницькі завдання реалізовані через послідовність обґрунтованих дій:

- 1) вибір оптимальних діагностичних інструментів;
- 2) реалізація комплексу діагностичних методик для вивчення страхів у дітей старшого дошкільного віку;
- 3) аналіз результатів емпіричного дослідження.

Сучасна психологічна діагностика має значний спектр методів дослідження страхів у дітей дошкільного віку, включно з вітчизняними та зарубіжними підходами. Однак їх практичне застосування нерідко стикається з труднощами. Наприклад, тести зарубіжних дослідників часто не враховують культурно-мовні реалії України, що знижує їх ефективність. Окрім цього, багато методик вимагають тривалого часу на проведення та аналіз, що робить їх малопридатними для умов сучасних дошкільних закладів, де психологи

працюють у режимі обмежених ресурсів. Важливо, щоб діагностичні інструменти не лише виявляли причини страхів, а й мали корекційно-розвивальний потенціал, спрямований на подолання проблеми.

Серед найбільш перспективних методів виділяються проєктивні графічні методики, такі як малювання предметів, тварин або людей. Вони набули популярності у 1950-х роках та з часом увійшли до класичного арсеналу. Ці техніки постійно вдосконалюються: модифікуються інструкції, оновлюються критерії інтерпретації, додаються нові етапи виконання завдань. Наприклад, сучасні варіанти тестів часто включають елементи терапії, де дитина через творчість (малювання, ліплення або сюжетно-рольову гру) вчиться керувати своїми страхами.

Проте малюнкові методи мають суттєві обмеження. Головний недолік – низька надійність результатів через суб'єктивність інтерпретації. На відміну від формалізованих тестів (на кшталт IQ-тестів), вони не дозволяють отримати чіткі кількісні показники. Термінологія, якою описуються малюнки, часто є розмитою, що ускладнює наукове підтвердження їх валідності. Через це частина дослідників ставиться до них скептично, вважаючи їх другорядними, тоді як інші взагалі відмовляються визнавати їх повноцінними тестами.

Для психологів-практиків ключовим залишається корисність методів, навіть якщо їхня наукова обґрунтованість викликає сумніви. Однак існують чіткі правила їх застосування. По-перше, у наукових дослідженнях такі методи вимагають участі щонайменше двох незалежних експертів для зменшення ризику упередженості. По-друге, висновки про психічні особливості дитини не можуть базуватися виключно на малюнках – вони мають підкріплюватися спостереженнями, бесідами або даними інших тестів. Нарешті, інтерпретація має враховувати комплекс ознак, а не окремі деталі. Наприклад, використання темних кольорів у поєднанні з дрібними розмірами об'єктів може вказувати на тривожність, тоді як ізольована ознака (наприклад, відсутність рук у намальованої фігури) ще не є достатньою для діагностичних висновків.

Загалом, проєктивні методики залишаються цінним інструментом у роботі з дошкільниками, але їх використання вимагає критичного мислення, дотримання протоколів та інтеграції з іншими джерелами даних.

Наведемо найбільш уживані психологами діагностичні методики для дослідження страхів у дітей дошкільного віку:

1. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина» – одна із найбільш інформативних методик, розроблена італійським психологом Дж. Мусітеллі у 1983 р. [37, с. 156–157]. Рекомендується використовувати, починаючи із старшого дошкільного віку.

Мета: Дослідження емоційного стану дитини, виявлення прихованих страхів, тривог та аналіз розвитку уяви через проєкцію внутрішніх переживань на творчий продукт.

Опис процедури: Психолог пропонує дитині намалювати тварину, якої не існує в реальності, казках або медіа. Аркуш паперу розташовується горизонтально. Інструкція акцентує на свободі творчості: «Створи істоту, яку ніхто ніколи не бачив. Не бійся помилок – тут немає правильних чи неправильних варіантів». Якщо дитина вагається або сумнівається у своїх силах, її заохочують, наголошуючи, що важливий сам процес, а не художня майстерність.

Після завершення малюнка дитину просять дати назву тварині. Якщо назва відповідає реальному існуючому виду (наприклад, «кіт»), але доповнена фантазійним епітетом («крилатий кіт»), завдання вважається виконаним. У разі повторного зображення реальної тварини методику припиняють.

Етап аналізу: Дитина розповідає про спосіб життя створеної істоти. Психолог запитує: «Де вона живе? Чим харчується? Що любить робити? Чого боїться?». Якщо відповіді поверхневі, задаються додаткові питання: про розмір тварини, наявність друзів чи ворогів, її найбільші бажання (наприклад, «Які три мрії виконав би для неї чарівник?»). Відповіді фіксуються дослівно для подальшої інтерпретації.

Ключові аспекти інтерпретації:

1. Назва тварини: відображає асоціації зі страхами (наприклад, «Темнохвіст» може вказувати на тривогу перед невідомим).

2. Деталі малюнка: Наявність захисних елементів (шипи, панцир) – ознака внутрішньої напруги, порожні очі або відсутність рота – можливі труднощі в комунікації.

3. Розповідь про тварину: страхи проглядаються у відповідях на питання «Чого вона уникає?» або «Хто її вороги?»; бажання, загадані чарівнику, часто корелюють з нереалізованими потребами дитини (наприклад, «хочу, щоб усі мене любили»).

Методика вимагає високої кваліфікації психолога, оскільки інтерпретація суб'єктивна. Для підвищення надійності дані слід порівнювати з результатами спостережень або інших методик. Наприклад, якщо дитина зображає істоту з численними замками, а в бесіді згадує страх замкнених просторів, це може вказувати на тривожність, пов'язану з відчуттям безпеки.

Питання адаптуються під вік та індивідуальні особливості дитини. Для сором'язливих дітей можна використовувати ігровий підхід («Давай придумаємо історію разом!»), а для активних – додати елементи рухової гри («Покажи, як рухається ця тварина»).

Ця методика залишається популярною завдяки здатності поєднувати діагностику з елементами арт-терапії, де сама творчість стає інструментом подолання страхів. Інтерпретацію до методики «Неіснуюча тварина» подано в додатку А.

2. Метод незакінчених речень (І. Загурської, А. Лісогурської). Ця вербальна проєктивна методика, заснована на розробках Д. Сакса, дозволяє досліджувати рівень дитячих страхів, пов'язаних із соціальною взаємодією, перебуванням у дитячому садку, мовленнєвою активністю та іншими аспектами життя дитини. Її ключова перевага – здатність виявляти приховані страхи через аналіз відповідей на незавершені речення, де дитина інстинктивно «проєктує» власні переживання, уникаючи прямого звернення до проблематики [13, с. 199].

Мета: Визначення інтенсивності страхів через інтерпретацію реакцій дитини на стимули, що імітують невизначені життєві ситуації. Методика дозволяє фіксувати найбільш автоматизовані форми поведінки, які виявляються в умовах нестачі часу на обдумування.

Процедура: Психолог пропонує дитині продовжити речення, яке він починає, використовуючи першу думку, що спадає на думку.

Наприклад: «Коли я бачу інших дітей, я...»; «Найстрашніше для мене – це...»; «Якщо я помиляюся, то...».

Відповіді фіксуються на спеціальному бланку. Для дошкільників зазвичай використовується усна форма, оскільки писемні навички ще недостатньо розвинені. Якщо дитина вагається або не розуміє завдання, психолог може:

1. Повторити інструкцію.
2. Перефразувати речення (наприклад, замість «Я боюся, коли...» сказати «Мені стає страшно, якщо...»).
3. Навести приклад відповіді, уникаючи нав'язування конкретних варіантів.

Аналіз результатів: Кількісна оцінка ґрунтується на частоті реакцій на різноманітні страхи у відповідях. Якісний аналіз враховує: лексичні особливості (наприклад, використання слів із семантикою загрози: «впаду», «засміють», «покарають»); теми, які повторюються у відповідях (страх самотності, критики, фізичної шкоди); невербальні реакції під час виконання завдання (нав'язливі повторювані рухи, паузи у мовленні);

Переваги: Методика є ефективним інструментом для виявлення дитячих страхів у дошкільників завдяки: непрямому підходу, що знижує захисні реакції дитини; гнучкості – можливість адаптувати речення під конкретні цілі дослідження (наприклад, акцент на соціальних страхах або страхах, пов'язаних із навчанням); економії часу – сесія зазвичай триває 15-20 хвилин, що критично важливо в умовах ЗДО.

Практичне застосування: У роботі з дітьми, які уникають відвертих розмов про свої страхи, методика стає «вікном» у їхній внутрішній світ. Наприклад,

відповідь «Коли я говорю, я... (червонію)» може сигналізувати про мовленнєву тривожність, що потребує корекції через ігрові вправи. Психологи часто комбінують її з арт-терапією, пропонуючи дитині намалювати ситуації зі своїх речень, щоб поглибити аналіз.

Обмеження: Інтерпретація результатів вимагає високої кваліфікації психолога, оскільки відповіді можуть бути двозначними (див. додаток Б). Наприклад, репліка «Я хочу бути сильним/ною» може вказувати як на страх слабкості, так і на прагнення до лідерства. Для підвищення надійності дані рекомендовано доповнювати спостереженням за поведінкою дитини в групі.

3. Тест «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен). Він розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі та В. Амен, є ключовим інструментом для вивчення тривожності у дітей 3,5-7 років, існує у кількох варіантах стимульного матеріалу: з 14 та з 16 малюнками (8,5×11 см) [28, с. 41]. У цій роботі використано варіант із 16 малюнками, що дозволяє точніше визначати рівень тривожності, пов'язаної із соціальними взаємодіями, спілкуванням у сім'ї та дитячому садку.

Мета дослідження полягає у визначенні кількісних та якісних показників тривожності, які виникають у дітей під час комунікації з оточуючими. Автори методики розглядають страх не лише як ситуативну емоцію, а й як фактор, що формує поведінкові стратегії. Наприклад, високий рівень страхів може призводити до уникнення соціальних контактів, порушень у формуванні самооцінки або надмірної залежності від схвалення дорослих.

Процедура проведення передбачає індивідуальну роботу з дитиною в окремій кімнаті. Дослідник послідовно демонструє 16 малюнків, кожен з яких зображує дитину без вираженої міміки. Додатково надаються два зображення обличчя – усміхнене та сумне. Завдання полягає у виборі того обличчя, яке, на думку дитини, відповідає емоційному стану персонажа на малюнку. Для підвищення точності тест має окремі варіанти для дівчаток і хлопчиків, що враховує гендерні особливості сприйняття.

Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі двох аспектів (див. додаток В):

1. Кількісний рівень тривожності визначається за кількістю вибраних «сумних» облич, що вказує на загальну тенденцію до тривожних реакцій.
2. Якісний аналіз враховує словесні коментарі дитини під час вибору («Вона сумна, бо її ніхто не слухає»), що дозволяє виявити конкретні страхи: страх осуди, самотності, конфліктів з однолітками, які зумовлюють підвищення тривожності у дітей.

Ключові модифікації включають: розширений стимульний матеріал (16 малюнків замість 14), який охоплює більше соціальних ситуацій, зокрема взаємодію з вихователями, ігрові конфлікти, виступи на святах; оновлені критерії аналізу, де акцент зроблено на зв'язку між вибором обличчя та минулим негативним досвідом дитини. Наприклад, постійний вибір «сумного» обличчя в ситуаціях групових ігор може свідчити про підвищену тривожність, пов'язану з відчуттям відчуження через попередні інциденти з однолітками.

Практичне значення тесту полягає в його здатності виявляти: приховані прояви тривожності, які дитина не може вербалізувати через вікові обмеження або сором'язливість; зв'язок між соціальним середовищем і емоційним станом. Наприклад, діти з високим рівнем тривожності у сімейних ситуаціях часто мають проблеми з адаптацією в дитячому садку.

Обмеження тесту пов'язані з необхідністю додаткових досліджень для уточнення причин тривожності. Наприклад, вибір «сумного» обличчя може відображати тимчасовий стан (втому) замість стійкого рівня тривожності. Тому рекомендовано поєднувати його зі спостереженням за поведінкою дитини в реальних ситуаціях.

З метою вивчення страхів у дошкільників застосовано методики зі схожою принциповою основою, де експериментальний матеріал відповідає сучасним життєвим ситуаціям дітей, а процедура діагностики враховує вікові обмеження – зокрема, не вимагає тривалої концентрації уваги або розвинених комунікативних навичок.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ТДНЗЯСКТ №27. Загальна вибірка дослідження склала 46 дітей старшого дошкільного віку (з них: 26 дівчаток і 20 хлопчиків) з двох старших груп «Пан Коцький» та «Коза Дереза».

Відбір респондентів здійснювався з дотриманням принципів добровільності, інклюзивності та недискримінації.

Ключові критерії вибору діагностичних інструментів:

- надійність і валідність (методики пройшли апробацію в наукових дослідженнях; валідність забезпечувалась через узгодження з віковими нормами дошкільників та адаптацією стимульних матеріалів до українських реалій);
- теоретична обґрунтованість діагностичних методик до педагогічних методів роботи ЗДО.

Процес дослідження суворо відповідав етичним стандартам Етичного кодексу психолога, зокрема принципам відповідальності, компетентності та конфіденційності. Перед початком роботи отримано інформовану згоду батьків або опікунів, а під час взаємодії з дітьми пріоритетом було забезпечення їхнього психологічного комфорту та добробуту. Усі етапи дослідження, від формулювання цілей до аналізу результатів, будувалися на об'єктивності та неупередженості, що гарантувало достовірність даних. Ключовим аспектом було прогнозування практичного застосування результатів – розробка корекційних занять для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії, створення безпечного освітнього середовища та консультування батьків. Анонімність учасників і захист їхніх даних підкреслювали дотримання сучасних норм психологічної практики.

Цей підхід дозволив не лише вивчити специфіку страхів у дошкільників, але й закласти основи для подальшої розробки індивідуалізованих методів психологічної підтримки, орієнтованих на потреби кожної дитини.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження виявлення страхів у дошкільників

За результатами проведеного емпіричного дослідження були отримані наступні дані.

Проективна методика «Неіснуюча тварина» використовувалася нами для вивчення страхів у дітей, зазвичай несвідомих і фантастичних страхів, які можуть бути пов'язані із соціальними взаємодіями або уявними сценаріями, які дитина не усвідомлює або приховує. Результати за проективною методикою «Неіснуюча тварина» представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Кількісні результати дослідження страхів дітей дошкільного віку
(за результатами проективної методики «Неіснуюча тварина»)**

Категорії страху	Кількість дітей	
	п	%
Страх темряви/самотності	8	17,4%
Страх соціального відторгнення	15	32,6%
Страх фантастичних істот	23	50,0%

Отримані результати за проективною методикою «Неіснуюча тварина» виявили характерні ознаки в малюнках старших дошкільників, які свідчать про тривожність та емоційну напруженість. Ці особливості проявилися через агресивні деталі, такі як зображення шипів або гострих зубів, а також фрагментарність образів, наприклад, малюнки істот із відсутніми частинами тіла, що символізують внутрішні конфлікти.

Аналіз показав, що 50% елементів малюнків у загальній вибірці респондентів пов'язані зі страхами фантастичних істот, що є типовою проєкцією неусвідомленої тривожності. Ці дані дозволяють говорити про наявність ознак емоційної дезадаптації, яка виражається у надмірному використанні захисних елементів (на кшталт щитів або броні) та зображенні замкнутих просторів – кліток, коробок тощо.

Показник страху соціального відторгнення (32,6% осіб) переважає над страхом темряви чи самотності (17,4% осіб). Така динаміка може бути обумовлена віковими особливостями: у дошкільному віці діти активізують соціальні контакти, що підвищує значущість спілкування з однолітками та чутливість до критики з боку оточення.

За результатами проєктивної методики «Неіснуюча тварина» побудуємо діаграму 2.1. з урахуванням категорій страхів, виявлених у дослідженні.

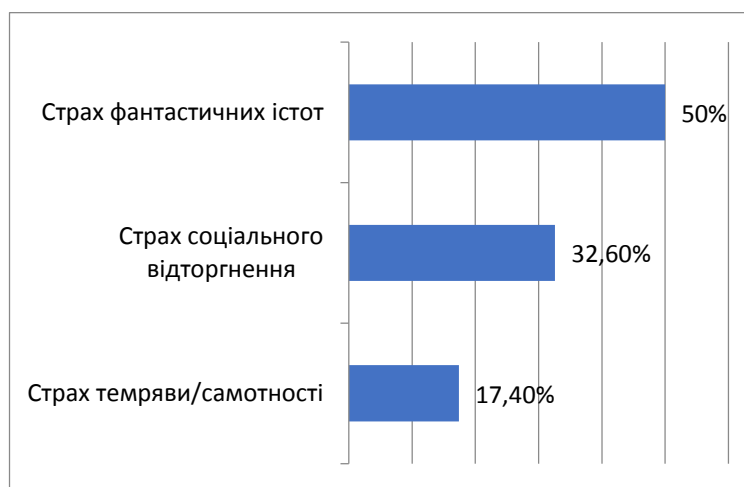


Рис. 2.1. Результати діагностики страхів дітей дошкільного віку за допомогою проєктивної методики «Неіснуюча тварина» (у %)

Особливості прояву страхів у дошкільників за допомогою методу «Незакінчені речення» представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні результати дослідження прояву різних категорій страху у дітей дошкільного віку за допомогою методу «Незакінчені речення» (І. Загурська, А. Лісогурська)

Категорії страху	Кількість дітей	
	п	%
Страх, який загалом пов'язаний із перебуванням у ЗДО	12	26,1%
Страх, пов'язаний із комунікацією та мовленням	15	32,6%
Страх, пов'язаний із соціальною взаємодією	19	41,3%

Дослідження за методикою незакінчених речень (І. Загурська, А. Лісогурська) виявило три домінуючі категорії страхів у дітей дошкільного віку: страх, який загалом пов'язаний із перебуванням у ЗДО (41,3%) – найпоширеніша категорія, що відображає тривожність під час взаємодії з однолітками та дорослими, діти демонструють уникнення групових ігор, страх осуду або відчуття ізоляції. Страх, пов'язаний із комунікацією і мовленням (32,6%) – викликаний мовленнєвою невпевненістю: страх публічних виступів, труднощі у формулюванні думок, тривога через можливі помилки у мовленні. Страх, пов'язаний з перебуванням у дитячому садку (26,1%) виникає у контексті нових умов (ЗДО): страх розлуки з матір'ю, нездатність інтегруватися у новий колектив, тривога через зміну режиму.

За результатами методу «Незакінчені речення» побудуємо діаграму 2.2, де графічно продемонструємо отримані результати.



Рис. 2.2. Результати діагностики страхів дітей дошкільного віку за допомогою методу «Незакінчені речення» (у %)

Застосування тесту «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) дозволило нам провести диференційовану діагностику емоційних реакцій дітей на стресові стимули, зокрема ідентифікувати рівень тривожності та виявити специфічні тригери страхів у соціальних та когнітивних контекстах.

Малюнки стимульного матеріалу ми демонстрували дитині індивідуально і в чітко визначеному порядку. Бесіда проходила в окремій кімнаті.

Зауважимо, що кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для дівчаток і хлопчиків (див. додаток В). У процесі тестування обстежуваний зазвичай ідентифікує себе з дитиною своєї статі. Обличчя дитини на картинці не промальоване повністю, зображений лише загальний контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за розмірами точно відповідним контуру обличчя на основному малюнку. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, на іншому – сумне. Передбачається, що вибір дитиною того або іншого обличчя залежатиме від її власного психологічного стану в момент проведення тестування.

Вибір дитиною відповідного обличчя та її словесні вислови фіксуються у спеціальному протоколі. Протоколи, заповнені при опитуванні кожної дитини, піддаються якісному та кількісному аналізу (додаток В).

При аналізі результатів треба мати на увазі, що психологічно допустимим вважається середній рівень тривожності. Показники, що вказують на високий і низький рівні, свідчать про порушення емоційного розвитку дітей. Причому низький рівень тривожності може слугувати ознакою недостатньо розвиненої емоційної сензитивності дитини, або свідченням включення механізмів захисту або гіперкомпенсації. Високий рівень тривожності вказує на емоційну гіперсензитивність дитини, схильність до переживання очікування дії стресора, фрустратора. Тривале чи постійне знаходження в психотравмуючих ситуаціях можуть зумовити виникнення у дитини стійкої тривожності, як усвідомленої, так і неусвідомленої.

Так, тривожність можуть викликати ситуації, пов'язані з агресією, з ревностями між сиблінгами, зі страхом покарання або порушеними стосунками з батьками та однолітками. Необхідно враховувати також, що при виборі обличчя на додатковому зображенні дитина може ідентифікувати себе з промальованим героєм (наприклад, з агресором). Для вилучення помилкової інтерпретації експериментатору необхідно уточнити у випробуваного, ким би той був на малюнку, якби опинився там.

Аналіз виборів дитини у різних ситуаціях дозволяє сформулювати припущення про конкретні джерела її тривожності.

Таким чином, аналіз результатів повинен містити інформацію про загальний рівень тривожності. Також при формулюванні висновків необхідно враховувати емоційний стан дитини на момент обстеження, його коментарі та пояснення свого вибору. Ця інформація необхідна для прояснення причин тривожності та уникнення необ'єктивних висновків.

Результати за тестом «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Кількісні результати дослідження прояву тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методики «Обери потрібне обличчя»
(Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)**

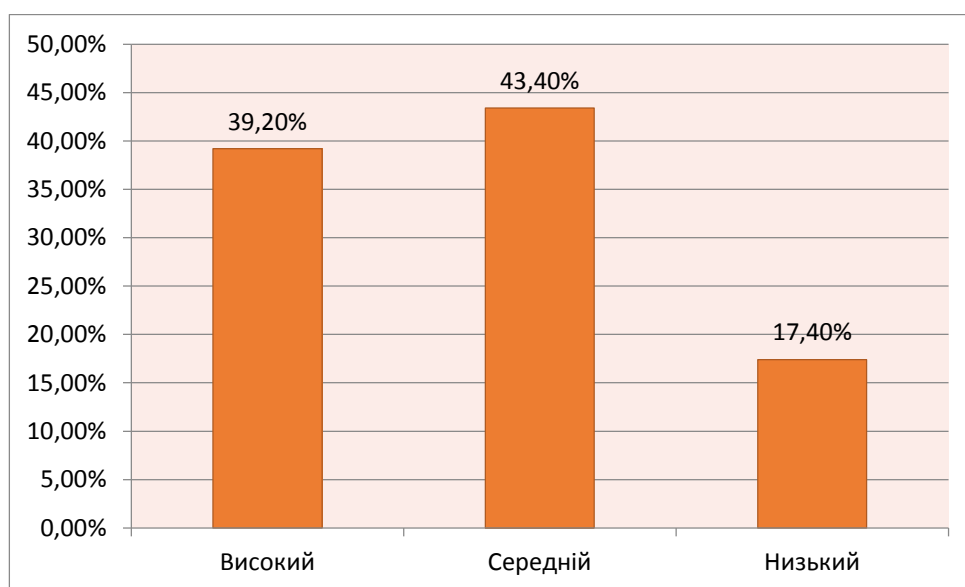
Категорія дітей	Рівні тривожності					
	Високий		Середній		Низький	
	п	%	п	%	п	%
Дівчатка	7	15,2%	13	28,2%	6	13,1%
Хлопчики	11	24,0%	7	15,2%	2	4,3%
Всього по групі	18	39,2%	20	43,4%	8	17,4%

Результати дослідження тривожності за допомогою методики «Обери потрібне обличчя» виявили, що у значної кількості дітей (39,2%) високий рівень тривожності, пов'язаної з переживанням вимог, які до них пред'являються. Окрім того, високий рівень тривожності може негативно впливати на усі сфери старших дошкільників і становлення особистості у майбутньому. Таким дітям потрібна допомога, вони повинні стати «суб'єктами» психокорекційного супроводу. Середній рівень тривожності виявлено у 43,4% досліджуваних. Це означає, що дорослим (батькам, вихователям, психологу), необхідно звернути увагу на методи виховання, на особливості цих дітей, їхнього оточення і виробити методи виховання, які дозволять знизити рівень тривожності та зробити вплив стресогенів безпечним для психіки дитини. 17,4% досліджуваних показали низький рівень тривожності. Це означає, що для цих дітей

витримується баланс позитивних / негативних стимулів у виховному процесі. Це підтверджує, що середовище виховання для дитини повністю відповідає потребам дитини.

Загалом, хлопчики демонструють вищу частоту високого рівня тривожності, тоді як дівчатка переважають у середніх та низьких показниках, що вказує на гендерно-зумовлені відмінності в емоційній реактивності та адаптації до соціальних вимог.

Результати цієї методики наочно проілюстровані на діаграмі 2.3.



**Рис. 2.3. Результати діагностики тривожності у дітей старшого дошкільного віку за тестом «Обери потрібне обличчя»
Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (у %)**

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження було виокремлено три рівні інтенсивності прояву страхів у дітей:

Високий рівень. Характеризується дезадаптацією до стресових стимулів: дитина не може знизити суб'єктивну значущість подразника, що призводить до високого рівня тривожності, фрустрації, агресивних проявів або апатії. Ці паттерни корелюють з індивідуально-типологічними особливостями нервової системи.

Середній рівень. Проявляється частковою невдалою адаптацією: епізодичні стани напруженості, роздратування або суб'єктивного незадоволення. Діти демонструють ситуативну тривожність, емоційну нестійкість у реакціях на стресогенні фактори.

Низький рівень. Відзначається функціональною адаптацією: дитина епізодично відчуває емоційний дискомфорт, але здатна мобілізувати особистісні ресурси для гармонізації свого психоемоційного стану.

Узагальнені результати емпіричного дослідження представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Узагальнені показники рівнів виявлення страхів у дітей дошкільного віку

Рівні	Кількість дітей					
	Дівчатка		Хлопчики		Всього по групі	
	п	%	п	%	п	%
Високий	12	26,10%	8	14,89%	20	43,50%
Середній	9	19,57%	10	21,74%	19	39,10%
Низький	5	10,87%	2	6,52%	7	17,40%

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що високий рівень страхів як тривожний сигнал виявлено у 43,5% дітей старшого дошкільного віку, що може бути пов'язано зі страхом соціального відторгнення чи незрілістю механізмів психологічного захисту; середній рівень страху виявлено у 39,1%, що свідчить про типову для вікової групи емоційну реакцію на соціальні виклики (адаптація до ЗДО, комунікація з однолітками); низький рівень прояву страхів як маркер емоційного благополуччя демонструють лише 17,4% дітей, що вказує на оптимальну емоційну регуляцію та підкреслює важливість підтримки сімейного мікроклімату і розвитку навичок стресостійкості через ігрові методики.

Для наочної інтерпретації показників дослідження побудуємо діаграму 2.4, де графічно продемонструємо отримані результати.

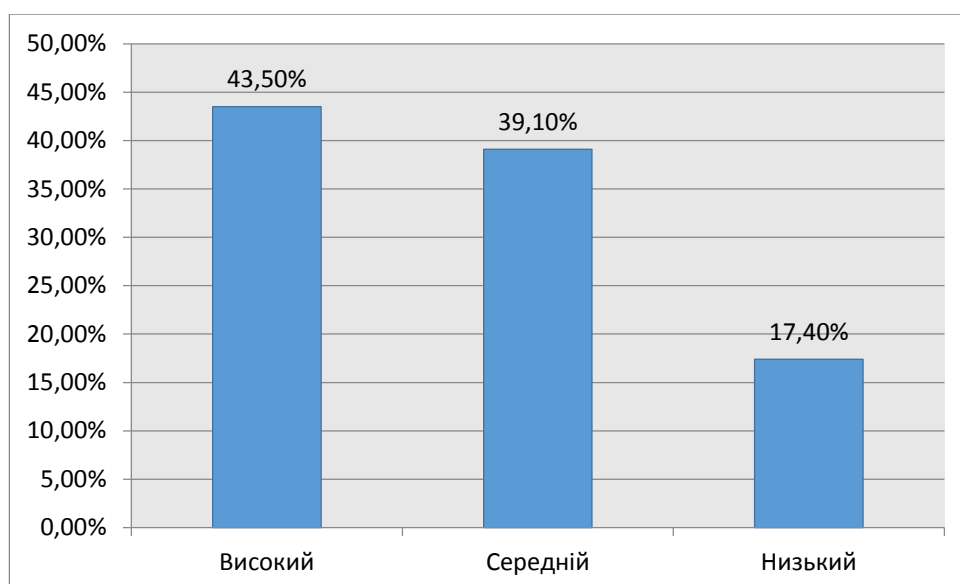


Рис. 2.4. Результати емпіричного дослідження рівнів вияву страхів у дітей дошкільного віку (%)

Аналіз емоційного профілю групи показав переважання конкретно-ситуативних страхів над уявними. Діти частіше виявляли тривогу, пов'язану з реальними життєвими обставинами (наприклад, страх розлуки з батьками, медичних процедур), ніж з фантазійними сценаріями. Глибинна діагностика за допомогою проєктивних методик дозволила ідентифікувати латентні емоційні напруження, які часто мали комплексний характер і поєднували соціальні, сімейні та індивідуальні чинники.

Отримані дані підтверджують необхідність психологічної корекційної роботи. У контексті ТДНЗЯСКТ №27 запропоновано впровадження авторської програми казкотерапії, яка сприятиме: трансформації деструктивних страхів через ідентифікацію з позитивними персонажами; розвитку механізмів емоційного самоконтролю засобами метафоричного моделювання ситуацій; формуванню адаптивних стратегій поведінки в умовах стресу.

Реалізація цього підходу потребує систематичної роботи психолога, вихователів та батьків для досягнення синергетичного ефекту в соціоемоційному розвитку дітей.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Особливості використання казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується комплексом викликів, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан дітей. Екологічні кризи, соціально-економічна нестабільність та тривалі стресові ситуації, зумовлені зовнішніми факторами, формують у дошкільнят підвищену тривожність, емоційну нестабільність та агресивні реакції. У таких умовах зростає роль альтернативних педагогічних методів, здатних не лише корегувати психічні стани, а й стимулювати розвиток адаптаційних механізмів. Серед різноманіття оздоровчих технологій казкотерапія займає особливе положення, поєднуючи в собі багатовікову мудрість народної педагогіки та сучасні психологічні підходи.

Витоки методу казкотерапії сягають глибин історії, коли усна творчість виконувала функцію соціалізації та емоційного захисту. Українські народні казки, такі як «Кирило Кожум'яка» або «Котигорошко», через символічні образи та архетипічні сюжети передавали поколінням універсальні моделі подолання труднощів. Сьогодні ця традиція набуває нового звучання, трансформуючись у цілеспрямований інструмент психолого-педагогічного впливу. Казкотерапія створює умови для опосередкованого діалогу з дитиною, де метафоричні ситуації стають дзеркалом її власних переживань. Наприклад, історія про Івана-богатиря, який долає перешкоди завдяки кмітливості, може допомогти малюкові усвідомити власні ресурси у боротьбі зі страхами.

Незважаючи на те, що ідея використання казок для впливу на психіку має тисячолітню історію, наукове оформлення цього методу відбулося лише в останні десятиліття XX ст. Новий термінологічний статус дозволив

переосмислити казку не просто як елемент усної творчості, а як потужний інструмент психокорекції. Сьогодні цей підхід активно застосовується у роботі з дітьми, поєднуючи терапевтичний ефект із природністю сприйняття.

Психологічні дослідження казкових сюжетів отримали імпульс завдяки працям видатних учених. З. Фройд, аналізуючи механізми несвідомого, виявив паралелі між казковими образами та символами сновидінь. Він доводив, що оповіді, подібно до сновидінь, виконують роль «клапана» для емоційної напруги, що виникає через суспільні заборони [57, с. 205]. На противагу цьому, К. Юнг звернув увагу на універсальність казкових сюжетів, інтерпретуючи їх як прояви колективного несвідомого. Його концепція архетипів – первинних образів, спільних для всієї людства – знайшла яскраве втілення в казках, де герої-перевертні, мудрі старці чи чарівні помічники символізують вікові конфлікти та способи їх подолання [53, с. 185].

Український педагог-новатор В. Сухомлинський у книзі «Серце віддаю дітям» акцентував на здатності казкових сюжетів закладати в душі дитини основи етичного світосприйняття [44, с. 168]. Він вбачав у фольклорних історіях унікальний механізм кристалізації гуманних якостей, де кожен сюжет стає каталізатором формування совісті через художні образи.

Міжкультурні дослідження підтвердили універсальність цього феномену. Праця американського психоаналітика Б. Беттельгейма «Чарівне і корисне: про значення і цінності казки» розкрила соціалізуючу функцію казки, демонструючи її роль у подоланні екзистенційних страхів. На думку вченого, метафоричні сценарії дають змогу дитині інтегрувати складні поняття відповідальності, ідентифікувати себе з культурною спадщиною та виробляти стратегії адаптації до непередбачуваних життєвих викликів. Цей процес відбувається через ідентифікацію з героями, які долають перешкоди, зберігаючи внутрішню цілісність [54, с. 95].

У вітчизняному контексті казкотерапія отримала новий імпульс із розвитком авторських методик наприкінці ХХ ст. Казки психологині М. Моліцької [31; 63], спрямовані на корекцію емоційних станів дітей через

спеціально створені сюжети, започаткували цілий напрям у вітчизняній педагогіці. Її ідеї знайшли продовження у працях колег, які адаптували терапевтичні казки для використання в системі освіти – від дитячих садків до початкових класів, створюючи міст між традиційною педагогікою та сучасними психологічними підходами [40, с. 265].

Сучасні наукові праці підтверджують ефективність казкотерапевтичних методик у різних аспектах психоемоційного розвитку дітей. Дослідники відзначають, що систематичне використання казкових сюжетів сприяє формуванню в дошкільнят здатності до рефлексії власних емоційних реакцій, а також надає інструменти для їхнього конструктивного висловлювання.

Як демонструють роботи фахівців, цей метод виходить за рамки звичайного оповідання історій. Відповідно до концепції І. Макєєвої, сутність казкотерапії полягає в органічному синтезі фантазійних сценаріїв і комунікативних практик. Таке поєднання активізує пізнавальні процеси, стимулює самостійність прийняття рішень і розкриває творчий потенціал, паралельно навчаючи дитину керувати інтенсивністю емоційних станів. Механізм дії ґрунтується на ідентифікації з персонажами, що дозволяє через безпечну ігрову форму опрацьовувати складні життєві ситуації [23, с. 71].

Сучасна практика психологічної допомоги розглядає казкотерапію як поліфункціональний інструмент, що знаходить застосування у роботі різних фахівців – від педагогів і психологів до медичних працівників. Цей підхід демонструє універсальність через можливість адаптації казкових сюжетів під конкретні професійні цілі, що робить його ефективним у вирішенні широкого спектра когнітивних та емоційних проблем у дітей дошкільного віку.

Як спеціалізована форма бібліотерапії, метод ґрунтується на цілеспрямованому використанні художніх текстів для впливу на психічні процеси. Його механізм дії полягає у формуванні уявного простору, де фантазійні образи набувають характеристик реального досвіду. Такий симбіоз дозволяє дитині через ідентифікацію з персонажами опанувати стратегії подолання власних страхів, соціальних бар'єрів та внутрішніх конфліктів.

Терапевтичний ефект досягається завдяки моделюванню поведінкових патернів: позитивні герої демонструють соціально схвалювані дії, тоді як антагоністи виступають наочним прикладом деструктивних моделей.

Ключовим принципом методики залишається активація внутрішніх ресурсів особистості дитини дошкільного віку для гармонізації її психоемоційного стану, що сприяє зниженню рівня тривожності та агресії, розвитку комунікативних навичок у дитячому колективі, формуванню адаптаційних механізмів, підвищенню самооцінки та соціальної компетентності.

Дослідження останніх років [25; 38; 41] підкреслюють комплексний вплив казкотерапії на дитячу психіку, де художній сюжет виступає каталізатором інтеграції емоційного досвіду з раціональним мисленням. Цей процес сприяє не лише корекції поведінкових відхилень, але й становленню цілісної особистості з розвиненим духовним потенціалом.

Ефективне застосування казкотерапії у педагогічній практиці вихователя вимагає дотримання низки фундаментальних правил. Першочерговим принципом є свобода вибору дитини – участь у заняттях має ґрунтуватися виключно на власній ініціативі, що забезпечує природність емоційного включення. Ключовим аспектом казкотерапії виступає інтеграція художніх образів із життєвим досвідом. Через символічні сюжети відбувається відновлення психоемоційних ресурсів, засвоєння морально-етичних орієнтирів та формування оптимістичного світосприйняття. Цей процес супроводжується зменшенням внутрішньої напруги, стабілізацією психічного стану та відчуттям внутрішньої гармонії. Індивідуалізація підходу передбачає врахування рівня психологічного комфорту, ступеня емоційної залученості, особливостей темпераменту, когнітивних можливостей вікової групи. Важливу роль відіграє поєднання вербальної діяльності з фізичною активністю. Виконання спеціальних психогімнастичних вправ сприяє м'язовій релаксації, зниженню стресогенних проявів та відновленню енергетичного балансу. Терапевтичний потенціал казкових сюжетів реалізується через стимулювання критичного мислення. Аналіз поведінки персонажів, обговорення альтернативних стратегій дій та

рефлексія власних переживань створюють умови для розвитку саморегуляції та соціальної компетентності. Такий комплексний вплив, як зазначають Я. Арделан, Н. Русин, Н. Черепаня, закладає основи для формування адаптаційних механізмів і творчої самореалізації особистості [41, с. 119].

Методика казкотерапії спирається на низку фундаментальних положень, що забезпечують її ефективність у психологічній практиці ЗДО. Центральним елементом виступає використання символічної мовної структури, де метафоричні образи та архетипічні сюжети стають мостом між свідомим і несвідомим. Такий підхід дає змогу дітям дошкільного віку безбар'єрно досліджувати власні емоції, формулювати внутрішні конфлікти та знаходити шляхи їх вирішення через художні аналоги.

Важливу роль відіграє активація природних психічних процесів: ідентифікація з персонажами сприяє перенесенню власного досвіду на казковий контекст, а розпізнавання універсальних образів розвиває здатність до співпереживання. Створення атмосфери довіри та емоційного комфорту є обов'язковою умовою для вільного самовираження, де дитина відчуває себе поза оцінкою чи критикою.

Казкові нарративи виконують функцію емоційного каталізатора – вони розширюють палітру переживань, навчаючи розрізняти нюанси почуттів та керувати ними. Паралельно відбувається стимуляція творчого мислення: аналіз альтернативних сценаріїв, уявне моделювання ситуацій і критичне осмислення дій героїв розвивають інтелектуальну гнучкість.

Важливим терапевтичним ефектом є формування адаптаційних механізмів. Через призму подолання перешкод казковими персонажами діти опановують стратегії вирішення реальних проблем, що сприяє розвитку резильєнтності та соціальної компетентності.

Дослідження Є. Свиридової вказують на необхідність глибокого розуміння механізмів психологічної дії казкових сюжетів у педагогічній практиці. Казкові нарративи, згідно з науковим підходом, функціонують як культурно-психологічні артефакти, що інтегрують архаїчні ритуальні практики – зокрема,

елементи ініціаційних процесів. Ці художні твори відтворюють у символічній формі універсальні моделі переживання емоційних криз, пропонуючи динамічні стратегії їх подолання. Особливу цінність становить здатність казок моделювати соціальні взаємодії та етичні дилеми у доступній для дитячого сприйняття формі. Через ідентифікацію з персонажами діти опановують механізми регуляції страху, навчаються аналізувати складні життєві ситуації та засвоюють норми моральної поведінки. Як зазначає дослідниця, саме ця особливість перетворює казку на потужний інструмент формування соціальної компетентності, де абстрактні поняття набувають конкретних форм у межах зрозумілого дитині контексту [42, с. 12].

Сучасні дослідження у галузі психології дошкільної освіти виділяють низку ключових механізмів, через які казкотерапія реалізує свій розвивальний потенціал. Одним із найважливіших аспектів є формування емоційного інтелекту – через ідентифікацію з казковими персонажами діти навчаються розпізнавати власні почуття, аналізувати їх природу та трансформувати тривогу чи страх у конструктивні моделі поведінки. Цей процес виступає своєрідним діагностичним інструментом, що дозволяє педагогам виявляти приховані емоційні конфлікти та сприяти їхньому гармонійному вирішенню.

Мовленнєвий розвиток у казкотерапії реалізується через багаторівневу взаємодію з текстом. Аналіз сюжетних ліній, переказ подій та створення власних наративів активізують лексичний запас, вдосконалюють граматичні структури та розвивають критичне мислення. Паралельно відбувається стимуляція креативності – фантастичні елементи казок стають каталізатором уяви, спонукаючи до генерації оригінальних ідей та нестандартних рішень.

Соціально-етичний вимір казкотерапії проявляється в моделюванні міжособистісних взаємин. Аналізуючи вчинки героїв, діти опановують складність морального вибору, розрізняють поняття справедливості та емпатії, що формує основи соціальної компетентності. Цей процес супроводжується розвитком когнітивних функцій – абстрактного мислення, вольової саморегуляції та здатності до системного аналізу ситуацій.

Важливу терапевтичну роль відіграє антистресовий ефект казкових сюжетів. Імерсивне занурення в художній світ дозволяє дитині емоційно дистанціюватись від реальних проблем, переосмислюючи їх через призму метафори. Такий аспект не лише зменшує психологічну напругу, але й формує адаптаційні стратегії, необхідні для подолання життєвих труднощів.

Синергія цих механізмів перетворює казкотерапію на потужний інструмент цілісного розвитку, де емоційна рефлексія, інтелектуальне зростання та соціокультурна адаптація взаємодоповнюються, створюючи основу для гармонійного становлення особистості.

Використання казкових практик у роботі з дітьми охоплює широкий спектр психолого-педагогічних задач. Однією з ключових сфер є регуляція емоційних станів – через ідентифікацію з персонажами діти опановують механізми самозаспокоєння, трансформації страху у конструктивну дію та знаходження внутрішніх ресурсів для подолання тривоги. Паралельно відбувається формування емоційного інтелекту: аналіз міміки, інтонацій і поведінки героїв стає основою для розвитку здатності розпізнавати нюанси почуттів у реальному спілкуванні.

Соціалізаційний аспект казкотерапії реалізується через моделювання міжособистісних взаємин у сюжетах. Діти інтеріоризують принципи кооперації, вчаться бачити причинно-наслідкові зв'язки конфліктів та експериментують з різними стратегіями їх вирішення. Цей процес тісно пов'язаний із засвоєнням етичних норм: алегоричні історії стають тригером для обговорення концептів справедливості, відповідальності та емпатії, що формує ціннісні орієнтири.

Когнітивний розвиток забезпечується через критичний аналіз сюжетних ліній. Побудова гіпотез про мотиви персонажів, оцінка їхніх рішень і прогнозування наслідків активізують аналітичне мислення, розширюючи здатність до багатопланового сприйняття реальності.

Методичні підходи Н. Нікітіної передбачають гнучкі формати роботи: від спільного творення оригінальних сюжетів до драматизації класичних творів. Арт-терапевтичні техніки, засновані на візуалізації казкових образів, дозволяють

проектувати внутрішні переживання на художній продукт, створюючи безпечний простір для емоційного катарсису [35, с. 32].

Класифікація казкових текстів охоплює п'ять основних категорій [36, с. 49]:

1. Фольклорно-художні – виконують стабілізуючу функцію, пропонуючи універсальні моделі поведінки.
2. Психологічні – інтегрують виховний, адаптаційний і реабілітаційний потенціал, формуючи механізми стресостійкості.
3. Дидактичні – використовують антропоморфізацію абстрактних понять для виховання і навчання через ігрові форми.
4. Психокорекційні – забезпечують опосередкований вплив на проблемні моделі поведінки через паралельні сюжетні аналоги.
5. Психотерапевтичні – активізують екзистенційні питання, стимулюючи рефлексію над глибинними аспектами буття.

Кожен тип казок виконує специфічну функцію в залежності від цілей терапії, поєднуючи художню привабливість з цілеспрямованим психологічним впливом. Інтеграція цих підходів створює комплексну систему, що сприяє гармонійному розвитку особистості через синтез творчого самовираження, емоційної регуляції та інтелектуального зростання.

Казкотерапевтичний підхід реалізує три стратегічні напрями впливу на дитячу психіку. Перший полягає у трансляції соціокультурного досвіду через алегоричні сюжети, що сприяє інтеріоризації суспільних норм і етичних орієнтирів. Другий спрямований на активацію інтелектуально-творчого потенціалу: стимуляція уяви, формування гнучкості мислення та розкриття внутрішніх ресурсів особистості. Третій виступає психоемоційним інструментом, що допомагає подолати тривожні стани, фобії та інші емоційні блокади через метафоричне переосмислення досвіду.

Психологічна ефективність казкових наративів ґрунтується на низці унікальних характеристик. Відсутність прямого дидактизму дозволяє дитині самостійно виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формуючи особистісне

розуміння світобудови. Інтеграція багатовікового життєвого досвіду в сюжетах дає змогу моделювати різні соціальні сценарії – від сепараційних криз до етичних дилем. Узагальненість казкових персонажів створює умови для проєкції власних переживань, полегшуючи процес ідентифікації та емоційного включення. Динамічні сюжетні повороти й трансформації героїв активізують когнітивну сприйнятливність, перетворюючи пасивне сприйняття на процес внутрішнього діалогу з текстом.

Ці механізми забезпечують багаторівневий вплив: від формування соціальних компетенцій до глибинної психокорекції, де художній вимисел стає каталізатором особистісних змін. Ефективність такого підходу підкріплюється дослідженнями, що підкреслюють його роль у створенні безпечного простору для емоційної експресії та рефлексії [5, с. 14].

Казкотерапія актуалізує фундаментальні гуманістичні принципи: віру, гідність, доброту, любов, спокій та інші базові цінності. Художні твори різних жанрів (казки, міфи, притчі) через динамічні сюжети органічно інтегрують етичні концепти у світогляд дитини. Така подача інформації забезпечує високу когнітивну доступність та емоційний резонанс, сприяючи непрямій трансляції соціальних норм. Профілактична функція методу полягає в моделюванні поведінкових стратегій без директивності, що дозволяє уникати опору на шаблонні життєві сценарії [15, с. 38].

Методологічний інструментарій охоплює різнопланові підходи. Нарративні практики передбачають інтерактивне читання з подальшим аналізом символіки персонажів та сюжетних колізій. Креативні методи стимулюють авторську самореалізацію через створення оригінальних історій, візуалізацію образів засобами малювання чи лялькового театру. Рольова імпровізація та драматизація відкривають простір для емоційної експресії та відпрацювання комунікативних навичок. Групові дискусії формують критичне мислення через багатогранне обговорення моральних дилем. Метафоричні вправи сприяють переносу казкових моделей у реальні життєві контексти, а створення особистих казкових книжок закріплює набуті інсайти.

Організаційні принципи вимагають чіткого структурування процесу. Визначення цілей кореляційно пов'язується з підбором тематики, де ключову роль відіграє символічне наповнення сюжету (архетипічні образи, знакові предмети). Конструювання нестандартних фіналів активізує прогностичне мислення, тоді як використання алегоричної лексики розвиває абстрактно-логічні здібності. Невербальні техніки (жестикуляція, міміка) посилюють емоційну включеність, створюючи ефект «живого» спілкування з текстом. Важливим аспектом є дотримання принципу автономності – навмисне утримання від прямого тлумачення сенсів стимулює дитину до саморефлексії та формування особистісних інтерпретацій [20, с. 264].

Реалізація казкотерапії передбачає гнучкий підхід до формату роботи: від індивідуальних сесій до групових занять із кількістю учасників 8-12 осіб. Оптимальна частота проведення – щотижневі сесії, тривалість яких корелює з віковими особливостями – 15-20 хвилин для молодших дошкільників, 25-30 хвилин для старших груп. Упровадження методу в режимні моменти (перед сном, під час вільного ігрового періоду) сприяє органічному ефекту групової казкотерапії.

Дослідження підкреслюють прямий зв'язок між дотриманням організаційних умов (регулярність, оптимальний кількісний склад груп) та ефективністю психолого-педагогічного впливу. Систематичність занять активізує когнітивні механізми, сприяючи формуванню мовленнєвої компетентності та емоційного інтелекту. На думку Є. Свиридової, саме поєднання циклічності, правильно підібраної тривалості та групової динаміки створює оптимальні умови для розвитку психоемоційної стійкості та навичок саморегуляції [42, с. 14].

Отже, використання казкотерапії у роботі з дошкільниками демонструє комплексний позитивний ефект на психоемоційну сферу дітей. Метод сприяє зниженню тривожних станів, формуванню емоційної стійкості та розкриттю соціальної компетентності. Через аналіз сюжетних колізій і персонажів діти

вдосконалюють комунікативні навички, багатогранно розвивають мовленнєві здібності – від лексичного запасу до граматичних конструкцій.

Ключовою перевагою казкотерапії є її адаптивність: індивідуалізація змісту дозволяє враховувати особливості кожної дитини, створюючи безпечний простір для емоційної експресії та рефлексії. Створення власних казкових історій активізує образне мислення, тренує навички вирішення проблем, а групові обговорення формують розуміння соціальних взаємин у дитячому колективі.

Профілактична потужність казкотерапії полягає в її здатності моделювати життєві сценарії через художні образи. Цілеспрямований підбір текстів відповідно до вікових потреб і психологічних запитів дозволяє не лише корегувати наявні труднощі, але й запобігати їх виникненню. Інтерактивний формат занять перетворює терапевтичний процес на захоплюючий діалог, де емоційний інтелект розвивається через природну для дитини форму пізнання світу.

3.2. Програма корекційних занять для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії

Структура занять ґрунтується на ключових засадах, спрямованих на усунення джерел дитячих страхів у дітей дошкільного віку:

1. Принцип добровільності. Участь дитини у заняттях – виключно за її згодою. У разі відмови вихователь чи психолог пропонує альтернативу: спостереження за процесом або індивідуальну діяльність, що не порушує групову динаміку. Наголошується на униканні примусу та повазі до вибору малюка.

2. Принцип творчої взаємодії. Він передбачає створення умов для вільного самовираження через: гарантію відсутності критики; стимулювання нестандартних рішень (наприклад, придумування альтернативного закінчення казок); використання арт-методів (ляльковий театр, малювання емоцій).

3. Принцип емоційної відвертості. Організація безпечного простору для висловлення страхів через: техніку «Посібник для казкового героя» (дитина радить персонажу, як подолати страх); індивідуальні бесіди для обговорення особистих переживань; метафоричні історії-дзеркала, де проблеми героя аналогічні дитячим страхам.

4. Принцип персоналізованого підходу. Адаптація завдань з урахуванням: рівня комунікативних навичок; етапу емоційного розвитку дитини; культурного контексту сім'ї.

5. Принцип конструктивної оцінки. Акцент на аналізі результатів діяльності, а не особистісних якостей: «Як цей малюк допоміг героєві знайти сміливість?» (замість «Ти молодець»); візуальні шкали прогресу (наприклад, «Ліс сміливості», де кожне виконане завдання – нове дерево).

6. Принцип етичної комунікації. Формування доброзичливого середовища через: правила «Золотої казки» (не перебивати, поважати думки інших); вправи на емпатію («Як почувалося зайченя, коли з нього насміхалися?»); профілактику страхів через моніторинг мікрогрупової динаміки.

Організація роботи

Корекційні заняття для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії розраховані на дітей 5-6 років. Зустрічі проводяться 1 раз на тиждень (12 занять за 3 місяці). Тривалість кожного заняття – 30 хвилин.

Кожне заняття традиційно починається з процедури привітання «Радіймо разом!», що не тільки сприяє згуртуванню дітей, а й налаштовує їх на позитивну взаємодію. Закінчується кожне заняття ритуалом прощання: вправа «Обмін посмішками» – вона надає дітям можливість обмінятися позитивними емоціями, поділитися своїм настроєм, відчути, що відбулося з кожним з них протягом зустрічі, які емоції переживаються і колективно прощання з використанням метафоричних жестів (наприклад, «політ казкових метеликів» для символічного закриття теми).

Заняття базуються на врахуванні результатів первинної діагностики (проводиться на перших двох заняттях); рівня інтенсивності страхів у дітей; особливостей соціалізації вихованців у ЗДО.

Мета: Зниження рівня дитячих страхів через терапевтичні казки.

Завдання:

1. Профілактика – запобігання закріпленню ірраціональних страхів.
2. Нейтралізація – трансформація негативних емоцій за допомогою: ідентифікації з казковими героями; техніки «Переписування сценарію» (діти змінюють страшні епізоди казок).
3. Навчання стратегіям – формування навичок: емоційного самоконтролю через «Щит сміливості» (візуалізація захисту); адаптивної комунікації з використанням ігор-діалогів.
4. Підтримка розвитку – створення умов для: відпрацювання соціальних ролей у безпечному середовищі; експериментування з новими моделями поведінки.

Критерії оцінки: зниження фізіологічних проявів страху (наприклад, нічні пробудження); збільшення соціальних ініціатив у групі.

Охарактеризуємо зміст корекційних занять.

Заняття № 1

Мета: налагодження контакту з групою, підвищення активності дітей, зниження рівня дитячих страхів, формування адекватної самооцінки дитини.

Привітання.

Вправа на знайомство «Моє ім'я»

Мета: налагодження контакту.

Дитина називає своє ім'я, говорить як її називають рідні.

Вправа «Що я люблю»

Дитина говорить, що вона любить з їжі, одягу, у що любить гратися і т. д.

Вправа «**Чарівний м'яч знайомств**»

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч дитині зі словами: «Мене звуть (ім'я психолога), а ти – ...?»

Дитина ловить м'яч, називає своє ім'я та улюблене прізвисько (наприклад, «Мене звуть Софійка, а дома – Сонечко»), потім кидає м'яч іншому. Після кожного кидка всі учасники повторюють ім'я та прізвисько хором.

Вправа «Скарби мого серця»

Дитина закриває очі, дістає з коробки 1 предмет і описує: «Це нагадує мені... (наприклад, м'яка тканина – кролика, якого я люблю погладити)».

Психолог запитує: «Який смак/колір мав би цей предмет, якби його можна було з'їсти?»

Вправа розвиває асоціативне мислення та допомагає дітям висловлювати почуття через метафори.

Казка «Я подарую тобі»

У чарівному лісі, де дерева розмовляють шелестом, а стежки світяться золотими іскорками, живе маленький їжачок Соняшник. Він дуже сором'язливий і боїться знайомитися з іншими звірятами. Одного разу йому зустрічається Ведмедик-Мудрець, який тримає в лапах скриньку з дивовижними дарунками.

– Соняшнику, – каже Ведмедик, – кожен має щось особливе, чим може поділитися. Ось тобі чарівне дзеркальце – воно показує не зовнішність, а те, що в серці. Подивись!

Дитина (разом із психологом) дивиться в уявне дзеркало:

– Я бачу, що ти вмієш (ім'я дитини) плескати в долоні, сміятися, малювати хмаринки... А ще ти любиш (повторити, що дитина назвала у вправі «Що я люблю»).

Ведмедик просить Соняшника подарувати дарунки іншим звірятам:

Білочці – горішок сміливості (дитина уявляє, як передає його, і каже: «Я дарую тобі посмішку!»);

Зайчику – квітку дружби (дитина махає рукою, ніби кладе квітку на долоню);

Лисичці – пісеньку радості (разом із психологом співають куплет про те, що добре вміють робити).

Соняшник розуміє: його ім'я, вподобання та вміння – це його «чарівні дарунки», якими варто ділитися. Всі звірята створюють «Гірлянду дружби» зі своїх імен, а психолог пропонує дитині додати до неї власну долоньку (обведи руку на папері та прикрась).

Рефлексія заняття:

1. Питання до дитини:

Який дарунок із казки тобі сподобався найбільше?

Що б ти хотів/хотіла подарувати мені (психологу) зі свого серця?

2. Ритуал завершення:

Вправа «Дзеркало сміливості» – дитина дивиться у справжнє дзеркало і промовляє: «Я – (ім'я), я люблю (повторити з вправи «Що я люблю»), і це робить мене особливим/особливою!»

Прощання.

Заняття № 2

Мета: підвищення активності дитини, зниження дитячих страхів, виховання впевненості в собі, зняття психоемоційного напруження.

Привітання «**Танець імен**»

Дитина обирає рух, який символізує її ім'я (наприклад, обертання для «Софії» – як сонце). Психолог і дитина повторюють рух хором: «Софія – сонячний вихор!» Активізація через рух і створення позитивного старту.

Рефлексія попереднього заняття «**Кольори емоцій**»

На стіл викладають кольорові картки. Дитина обирає 2-3 кольори: зелений – тому що я згадала, як сміливо дарувала квіти Зайчику; жовтий – бо хочу сьогодні навчитися чомусь новому. Кольори стають містком між минулим і теперішнім досвідом.

Вправа «Дзеркало з **магією**»

Мета: зниження напруги через гумор і фізичну активність.

Використовують маски з емоціями (радість, здивування, сум). Психолог робить рухи у масці «здивування», дитина повторює та додає звук

(наприклад, «Ого-го!»). Потім міняються ролями. Правило: Чим смішніший жест/звук – тим краще!

Активність «Дерево умінь»

На ватмані малюють дерево. Дитина пише/малює на «листочках»:

Умів/уміла: Гойдатися на гойдалках з допомогою.

Умію: Стрибаю через калюжі сам/сама!

Буду вміти: Навчуся кататися на велосипеді.

Обговорення: Чи може «бігати швидко» стати «поганим умінням»?

Наприклад, якщо побігти далеко від мами?

Гра «Полювання на радість»

У кімнаті ховають 5 предметів-підказок (кулька, книжка, квітка тощо).

Дитина знаходить їх і пояснює: «Ця квітка нагадує мені про бабусин сад – там пахне яблуками!»

Правило: За кожну знахідку – наклейка «смайлик» на спеціальну картку.

Казка «Сміх проти страху»

Жив-був Місячний Зайчик, який боявся темряви. Одного разу він зустрів Сміховію – істоту, що перетворювала страхи на смішні кульки.

Психолог показує картинку з темним лісом. Дитина «стріляє» кульками-помпонами у страх: «Ця кулька – сміх мами! Ця – регіт від лоскотання!»

Після кожного попадання психолог додає смішні деталі на картинку (наприклад, дерева у веселих капелюхах).

Ритуал «Хмара страхів»

Дитина малює або пише на папері свій страх (наприклад, «Боюся залишатися один у кімнаті!»). Разом з психологом вони кладуть листок у повітряну кульку, наповнюють її гелієм і випускають у вікно (або «лопають» зі сміхом). Фраза-заклинання: «Страху, лети у небо – там тебе з'їсть веселий кіт!»

Рефлексія заняття «Емоційний термометр»

Дитина малює на аркуші шкалу від 1 до 10: «Наскільки я сьогодні смілива? 8, бо сміялася над страхами!» Психолог додає стікер з підказкою: «Ти на 2 кроки ближче до Супергероя!»

Прощання «Подарунок-талісман»

Психолог дарує дитині «чарівний камінець» (скляну кульку) зі словами: «Він нагадуватиме, що сміх – найсильніша зброя». Дитина «дарує» психологу уявний подарунок: «Я дарую вам мій сміх – він захищатиме вас!»

Заняття № 3

Мета: зниження рівня дитячих страхів, вироблення у дитини впевненості в своїх силах, розкриття свого «Я».

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Гра «Хвалько»

Психолог просить дітей по черзі назвати свої сильні сторони, використовуючи метафори. (Наприклад: «Я міцний як дуб; Моя посмішка сяє як сонце» і т. д.).

Гра «Подорож крізь час»

Використовуючи три кольорові обручі (жовтий – минуле, зелений – теперішнє, блакитний – майбутнє), діти імітують поведінку у різних часових періодах:

- У жовтому колі – зображують себе немовлям
- У зеленому – показують улюблену діяльність
- У блакитному – фантазують про професію мрії.

Вправа «Дзеркало душі»

Перед дзеркалом дитина описує себе як героя казки: «Я схожий/жа на відважного лицаря, бо...», «Моя посмішка нагадує сонячний промінь, тому що...».

Гра «Павутина турботи»

Діти створюють з мотузки «павутину», передаючи клубок із словами: «Я дякую (ім'я) за те, що він/вона...».

Казка «Друзі за крок»

У лісі жив Зайчєня Білохвіст, яке ніколи не грало з іншими звірятами. Одного разу воно знайшло чарівну каменюку, що говорила: «Знайди три скарби: посмішку, пісню та теплу лапку». Разом з дітьми Зайчєня шукало скарби: смішну Вивірку, співучих Пташок та Ведмедика, який обіймав усіх.

Діти отримують картки з емоціями. Вони мають знайти пару для свого іграшкового звірятка серед однолітків, використовуючи фрази: «Ти хочеш грати у м'яч?» або «Давай буду твоїм другом!».

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 4

Мета: усвідомлення свого самопочуття, зняття емоційної напруги, зниження рівня дитячих страхів, формування позитивної «Я-концепції».

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Вправа «Щоденник радості»

Діти малюють або ліплять з пластиліну «краплі щастя», що траплялися за тиждень.

Вправа «Палітра мрій»

На аркуші паперу діти створюють колаж бажань, вирізаючи зображення з журналів (Обговорення відповідей дитини).

Етюд «Метаморфози тварин»

Імітація перетворення:

- З капелюха-боягуза у капелюха-сміливця.
- З «дрижачого кролика» у «танцюючого ведмеда».

Вправа «Придумай кінцівку»

Дитині пропонуються речення, які потрібно закінчити: «Я люблю ...», «Мене люблять ...», «Я не боюся ...», «Я вірю ..», «У мене вірять...», «Про мене піклуються ...»

Казка «Парасолька-співачка»

Хмаринка Плакса завжди ридала дощем. Одного разу їй подарували парасольку, яка вміла співати під краплями: «Кап-кап-топ-топ, танцюй, а не лякайся!» Вони разом малювали пісні аквареллю на небі.

Діти слухають аудіозаписи дощу через динаміки, малюючи «емоційні хмари» аквареллю. Потім танцюють з кольоровими парасолями під «дощем» із креп-паперу, повторюючи: «Як весело під дощем!».

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 5

Мета: допомога дитині подолати скутість і безініціативність, зниження рівня дитячих страхів, виявлення позитивних якостей особистості дитини.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Вправа «Промінчики тепла»

Психолог: зараз ми станемо сонечками і зігріємо один одного. Діти «передають» уявні сонячні промені через долоні, промовляючи: «Я дарую тобі світло сміливих думок».

Вправа «Чарівна мушля»

Вправа робиться лежачи, краще на боці або животі. Дітям потрібно уявити подорож у морській мушлі: при хвилях напруги – діти закриваються «стулками», у спокої – діти відкриваються для спілкування.

Вправа «Портрет незнайомця»

Діти малюють автопортрет у техніці «піксель-арт», розбиваючи зображення на кольорові квадратики.

Вправа «Острів рішень»

Дитині пропонуються створити макет острова з піску, де кожна гірка символізує варіант вирішення проблем.

Казка «Дракончик-пухнастик»

Мудрий Дракон лікував звірят цукерками-вітамінами. Коли він сам захворів, Зайчєня, Лисичка та Їжачок використали іграшковий стетоскоп, щоб знайти його хворобу – нестачу сміху!

Діти «лікують» м'які іграшки: вимірюють температуру плюшевим термометром, роблять «щеплення» маркерами та заклеюють «рани» кольоровою стрічкою.

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 6

Мета: зниження рівня дитячих страхів, допомога дитині усвідомити власні почуття і переживання, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, розпізнавання, оцінювання своїх емоцій та почуттів.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Бєсїда «Про почуття, які відчуємо ми самі та інші люди»

Бєсїда з дитиною про почуття, емоції, які відчують всі люди, про їх крихкість, важливість.

Вправа «Компас емоцій»

Діти обертають стрілку на плакаті, вибираючи реакцію на ситуації:

- Червоний сектор – «Допоможу!»
- Синій – «Подумаю»
- Жовтий – «Посміхнусь».

Вправа «Галявина»

Заплющїться, уявіть що ви на галявині, світить сонечко, навколо вас літають різні метелики. Вам можна робити все, що захочеться. Ви вдихаєте чисте повітря і вам це подобається. Після того, як ви уявили собі таке місце, запам'ятайте, все, що його наповнює, ви можете помістити в це сонячне місце кого побажаєте. На чудовій галявині, ви лежите на травичці і відпочиваєте.

Але наступає певний момент, і ви зустрічаєте непрошеного гостя, неприємного, того, кого ви не бажаєте бачити. Він намагається з вами поговорити. Ви можете підтримати діалог, не звертати уваги, а може ви станете кращими товаришами? Все залежить від вашого бажання і наступних дій. Раптом, ви згадуєте, що вам терміново потрібно завершити певні справи вдома. Чи попрощаетесь ви з уявним другом? Залишайтесь у цьому стані. На рахунок – 3 ви відкриєте очі. Один. Два. Три.

Після, вправи відбувається обговорення, під час якого психолог пропонує дітям низку запитань:

1. Які кольори ви бачили на галявині, який вам більше сподобався?
2. Що ви відчували, коли відпочивали на галявині?
3. Чи злякалися ви непрошеного гостя. Опишіть його?
4. Чи говорили ви з ним?

Гра «Лабіринт зустрічей»

Створення з подушок маршруту, де кожен поворот – нова соціальна ситуація для відпрацювання.

Казка «Мапа сміливих серць»

Сором'язливий Їжачок знайшов таємничий конверт із загадкою: «Хто пройде 5 кроків, той знайде скарб сміливості!» Разом з дітьми він шукав підказки під столами, у книгах та навіть у власній кишені.

Діти малюють мапу групи з наліпками-зірками там, де знайшли «сміливість» (наприклад: «Тут я вперше посміхнувся»).

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 7

Мета: вироблення зняття психоемоційного напруження, навчання дітей альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності, створення сприятливої атмосфери в групі, зниження рівня дитячих страхів.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Гра-перевтілення «Хмарка-трансформер»

Мені так сподобалось спостерігати за хмарками! Які вони гарні! Коли я за ними спостерігаю, мені здається, що потрапляю в казкову країну. Шкода, тільки порозмовляти з хмарками не можна, вони б розповіли про свої подорожі. Давай ти станеш хмаркою? У тебе білосніжний повітряний костюм, що змінює свій колір у залежності від освітлення. Коли світить сонечко, він стає золотистим, а захід сонця забарвлює його навіть у червоний колір.

- Де ти літала, хмарко? Що ти бачила цікавого? З ким ти познайомилась? На що тобі подобається дивитися зверху? Що тебе засмучує внизу?

- Що буває, коли ти лаєшся з іншими хмарками?
- Якої форми ти буваєш? Можна довідатися про погоду по твоїй формі?
- В які ігри ти любиш грати? З ким?
- Тобі подобається спати на самій високій горі?
- Чи легко тобі дихається над містом? Селом? Лісом? Морем?
- Тобі не заважають пташки? Як ти їх приймаєш?
- Дякую, хмарко!

Вправа «Скарбниця героїв»

Психолог пропонує дитині вибрати та описати того героя, який, на його думку, може допомогти вирішити проблему (наприклад, допомогти гієні стати доброю). Дитина може вибрати будь-якого персонажа мультфільму, кінофільму, книги. Психолог може нагадати сюжет фільму або книги, в якому його улюблений герой опинився в скрутному становищі. Наприклад, у казці «Спляча красуня» на допомогу принцесі, яку зачарувала зла фея, прийшли відразу три добрих феї.

– Добре, коли в житті є хтось, хто може прийти на допомогу.

– Подумай, хто з твоїх улюблених героїв міг би допомогти злий гієні і розлюченій ведмедиці стати добрими.

– Придумай цікаву, чарівну історію.

Після закінчення бесіди психолог підводить дитину до узагальнення: як можна назвати дорослих людей, дітей, героїв казок, фільмів, мультфільмів, які приходять на допомогу?

Вправа «Палітра настроїв»

Дитина намагається визначити настрій зайчиків, що зображені на картинках, пояснити, як він/вона це визначив/ла (за виразом мордочки, позою тощо) та розфарбовує веселих зайчиків. Проводиться бесіда про те, що може зробити людину сумною, веселою, щасливою.

Вправа «За що мене любить тато, мама...»

Дитина говорить за що її любить мама, тато. (Якщо виникають труднощі – психолог може підказати дитині).

Казка «Крила з сміху»

Дракончик Іскорка мав крила, але боявся злетіти. Його друг Вітерок навчив його дихати: «Вдихни сміх, видихни страх!» Коли Іскорка злетів, його крила виявилися з райдужних кульок.

Діти надувають повітряні кульки, пишуть на них страхи, а потім «відпускають» їх у небо, сміючись.

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 8

Мета: зниження рівня дитячих страхів в процесі міжособистісних взаємодій.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Вправа «Сновидіння-конструктор»

Діти складають сон з пазлів:

- Блакитна деталь – місце дії
- Жовта – персонаж
- Рожева – емоція.

Гра «Казкова скринька»

Психолог повідомляє дитині, що Фея казок принесла свою скриньку – в якій сховалися герої казок. Далі говорить: «Згадай своїх улюблених казкових героїв і скажи які вони, чим вони тобі подобаються, як вони виглядають». За допомогою чарівної полички дитина перетворюється на казкового героя.

Казка «Лисичка-знайда»

Лисичка носила чарівні окуляри, які перефарбовували світ: через рожеві скельця вона бачила усіх як друзів, через блакитні – як помічників.

Діти беруть окуляри з кольоровими скельцями і грають у «Магазин», «Лікарня» та «Школа», змінюючи ролі.

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 9

Мета: формування навичок володіння собою, комунікативних умінь і емоційно-виразних рухів корекція рівня дитячих страхів.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Гра «Бурштиновий дощ»

Створення колажу з розірваних кольорових аркушів, що символізують «розбиті страхи».

Етюд «Мовчазна симфонія»

Передача емоцій через ритм:

- Три вдали по столу – радість
- Довге погладжування повітря – ніжність.

Вправа «Веселий страх»

Психолог розповідає казку:

«Жив – був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело? ...»

Дитина пропонує свої варіанти.

Вправа «Пароплав»

Психолог каже: «Уявіть собі, що ми на пароплаві. При словах: «Тиха, спокійна погода, світить сонечко» ви повинні зображати хорошу погоду». При слові «Буря!» Ви повинні створювати шум, пароплав гойдається усе сильніше. Одна дитина, що знаходиться на пароплаві, зобов'язана перекичати бурю: «Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!» Вправа повторюється кілька разів.

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 10

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях.

Привітання.

Рефлексія попереднього заняття.

Бесіда «Як можна привітатися»

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях.

Давай з подумаємо, що ми говоримо, коли зустрічаємо знайомих людей або приходимо в гості? (Так ми говоримо: «Доброго ранку», «Добрий день»). А чи всі ми однаково вітаємо? Як, наприклад, зустрівши свого друга? (Привіт, вітаю).

– А як ти думаєш, чи можна дорослим сказати так само? (Ні). Так, дорослим краще говорити: «Доброго ранку (дня, вечора)».

– А ти знаєш, що, коли вітаємося, ми бажаємо цій людині здоров'я.

– А чи можна сказати незнайомій людині: «Привіт». (Ні). Так, це буде виглядати непристойно. «Привіт» – це тільки для найближчих людей.

– А чи можна сказати: «Доброго ранку»? (Так). А коли саме? Чи можемо ми вдень сказати: «Доброго ранку»? (Ні). Вранці ми говоримо: «Добрий ранок», вдень – «Добрий день», увечері – «Добрий вечір». Промовляючи людині «Добрий ранок», ми бажаємо людині, щоб ранок пройшов добре, щоб був добрим і щасливим.

– Як можна вести себе, коли вітаємося? (Посміхатися, кивати головою, дивитися в очі). Правильно, а літнім людям, як ти думаєш, як потрібно говорити? (Голосніше). Так, адже вони можуть недочути, і кивок головою може служити їм сигналом, що з ними привіталися. Давай спробуємо привітатися.

Обговорення ситуації «Хочу і все»

Мета: корекція імпульсивності, виховання поваги до інтересів і бажань інших людей.

Хлопчик з мамою прийшов до магазину, щоб купити черевички. У цьому магазині, але в іншому відділі продавалися двоколісні велосипеди.

Я хочу велосипед, – сказав хлопчик. Мама відповіла, що в неї нема грошей.

А мені байдуже! – голосно закричав хлопчик і навіть тупнув ногою. Мама озирнулася й побачила, що покупці й продавці дивляться на її сина. Вона хотіла взяти його за руку, щоби вийти швидше з магазину, але хлопчик почав вередувати та упав на підлогу. І ось він лежить на брудній підлозі, гупає по ній кулаками й ногами, повторюючи вередливим голосом: «Хочу, хочу і – все!»

Запитання:

– Чи подобається вам поведінка хлопчика у магазині? Чому?

- Що йому слід було зробити?

Вправа «Емоційний оригамі»

Складання паперових фігурок-символів: журавель – надія, квітка – підтримка.

Вправа «Я допомагаю іншим»

Психолог: чи можеш ти мені сказати, кому останній раз допомагав? Може ти допомагав своїй мамі накривати на стіл? Або допомагав батькові помити

машину? Або допомагав комусь із друзів? Коли ти сам останній раз потребував допомоги?

Сядь зручніше і закрій очі. Зроби три глибоких вдихи і видихи ... Тепер уяви собі прекрасний сонячний літній день. Ти перебуваєш посеред чудесної луки. Трава на лузі м'яка і зелена. Ти сідаєш у траву. Доторкнися до неї руками і відчуй її приємну прохолоду. Тепер подивися вгору, на ясне блакитне небо. Ти бачиш як пливуть по небу великі пухнасті хмари. Спробуй знайти хмару, схожу на якогось звіра. Легкий вітерець жене хмари далі та одночасно освіжає твоє обличчя. Тепер ти лягаєш і протягуєшся на траві. Вдихни один раз глибоко – глибоко. Нехай твоє тіло стане таким же м'яким і розслабленим, як у тканинної ляльки. Ти лежиш у траві абсолютно безтурботно. Недалеко від тебе бавляться маленькі діти. До тебе доноситься їх сміх. Ой! Раптом якийсь маленький хлопчик упав поряд з тобою. Він ударився коліном об камінь і заплакав. Ти схоплюєшся і підбігаєш до нього. Тобі добре від того, що ти можеш допомогти іншому ... Допоможи цьому хлопчику підвестися. Оглянь його невелику ранку. Скажи йому, що кров зараз перестане текти. Поклади свою руку йому плече ... Дивись, хлопчик перестає плакати, він вже майже зовсім заспокоївся. Тобі добре, того що малюкові стало краще... Що ще ти зробиш для того, щоб повернути йому хороше самопочуття?

Скажи самому собі: «Я вже великий і можу допомагати іншим. Я допоможу іншим, а коли треба буде, інші допоможуть мені».

Тепер ти можеш попрощатися з малюком і повернутися з літнього луки назад. Трохи потягнися, випрямися, посувай пальчиками рук і ніг. Енергійно видихни і відкрий очі.

Тепер візьміть аркуш паперу і разом намалюйте історію, яку ви пережили у своїй уяві.

Аналіз вправи:

- Що ще ти зробив, щоб допомогти малюкові заспокоїтися?
- Чи відчуваєш ти себе достатньо великим для того, щоб допомагати іншим?

– Що ти можеш зробити для когось із членів своєї сім'ї, щоб його порадувати?

– Як тобі допомагають батьки або твої брати і сестри?

– Як ти почуваєшся після того, як кому-небудь допоможеш ?

Казка «Веселка-рятівниця»

У країні Туманів жили Страхожики – колючі істоти. Але діти малювали їм веселі мордашки, перетворюючи на Сміхожиків. Діти малюють страх на папері, потім перекривають його яскравими фарбами, додаючи смішні деталі (наприклад: страх павука – павук у капелюсі).

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 11

Мета: зниження рівня дитячих страхів, закріплення вміння володіти своїми почуттями .

Привітання

Рефлексія попереднього заняття.

Розминка «Поглянь у дзеркало»

Психолог пропонує дитині перед дзеркалом нахмуритися, надуті губки, скривитися, підняти брівки, опустити куточки губ, усміхнутися, наморщити ніс.

Вправа «Чи знаєш ти себе?»

Всі люди різні, чим вони відрізняються, чому не плутають людей.

Питання до дитини:

– Хто ти, хлопчик чи дівчинка ?

– Скільки тобі років ?

– Якого кольору у тебе волосся? (Світло-русяве, темно-русяве, каштанове, чорне, біле, руде).

– Пряме або кучеряве?

– Яка зачіска? (Стрижка, коса, до плечей, до середини спини).

– Якого кольору у тебе очі ? (Сірі, чорні, карі, блакитні, зелені ...)

- Якої форми у тебе носик ? (Кирпатий, прямий, кирпатий, з веснянками).
- Які у тебе губи ? (Пухкі, повненькі, вузькі, як ниточка, бантиком) .
- Якщо порівняти тебе з іншими дітьми, як ти думаєш якого ти зросту?
- Ти худенький або повненький ?
- Якого кольору твоя шкіра? (Смаглява, біла, рожева, бліда).
- Який одяг ти найбільше любиш носити?
- Який колір одягу тобі подобається найбільше?

Вправа «Маскарад перетворень»

Психолог пропонує дітям використати театральні маски для швидкої зміни емоційних станів: осіння хмара; розсерджений чоловік; зла чарівниця; голодний вовк; заєць, що побачив вовка; пташеня, що випало з гнізда; кіт на сонечку; сонечко; хитра лисиця тощо.

Гра «Ляльки-антистреси»

Мета: відновлення почуття глибокого спокою, розвиток уяви.

Цей метод дозволяє спроектувати будь-яку терапевтичну ситуацію, при цьому у дитини є своєрідний захист – ширма, яка дозволяє домогтися набагато більшого ефекту, проблеми «вдягаються» у метафоричну форму.

Дитина сама вибирає героїв для своєї казки. Змодельовавши під керівництвом психолога проблемну ситуацію і знайшовши вихід з неї, «переживши» цю ситуацію, дитина набуває досвід, який може бути використаний у реальному житті.

Казка «Тінь перемоги»

Лисеня боялося власної тіні, поки не зрозуміло, що може керувати нею: робити велетенські стрибки або «здувати» її, як кульку. Діти створюють тіньові фігури руками, імітуючи свої колишні страхи, а потім «розбивають» їх світлом ліхтариків.

Рефлексія заняття.

Прощання.

Заняття № 12

Мета: профілактика і корекція рівня дитячих страхів; допомога усвідомленню змісту своїх переживань; навчання способів переборення страхів; виховання бажання переборювати свої страхи; виховання сміливості, взаємоповаги, життєрадісності.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття.

Вправа «Вулкан перемог»

Заплющіться, розслабтеся і уявіть, що всі ваші негаразди, тривоги знаходяться у гейзері, який от-от вибухне, як вулкан. Як нам відомо, вулкан не завжди знаходиться в активному стані, а лише періодично. Уявіть, що ви і є той гейзер в котрому зараз знаходиться ця тривога. Звільніться від неї зараз, скажіть їй усе, що ви про неї думаєте, все, що накипіло, доти, доки ви не заспокоїтеся і не звільнитесь від тривоги, що вас тримає. Після нетривалого проміжку часу ви поступово відчуваєте полегшення, і це полегшення відчуває все ваше тіло. Ви задоволені своїми діями, ви перемогли тривогу, а значить – ви стали сильнішими, а головне – сміливішими. Відчуйте цей момент. На вашому обличчі з'являється посмішка, а в душі радість. Після чого, пересвідчившись, що тривога повністю зникла, повільно повертайтеся до реального світу.

У кінці вправи відбувається обговорення, діти розповідають, що вони відчували, який урок для себе вони винесли, чи справді вони звільнилися від тривожного стану?

Вправа на релаксацію «Світлотримачі сміливості»

Усі сідають навколо стола, на якому стоїть палаюча свічка. Грає тиха спокійна музика. Діти розслаблюються і, дивлячись на свічку, звільняються від тривоги у своєму житті.

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: зниження емоційного напруження, формувати вміння виражати свої емоції.

Пропонуються речення, які потрібно закінчити: «Я люблю ...», «Мене люблять...», «Я не боюся ...», «Я вірю ...», «Мені довіряють ...», «Про мене турбуються ...».

Етюд «Сонячний зайчик»

Уяви собі, що сонячний зайчик заглянув тобі в очі. Заплющ їх. Зайчик побіг далі по обличчю, ніжно поклади його долонями: на лоб, на ніс, на ротик, на щічки, на підборіддя, погладжуй охайно, щоб не сполохати, голову, животик, руки, ноги, він забрався за виворіт – погладь його і там. Сонячний зайчик – не розбишака, він любить тебе, а ти погладь його і заприятелюй із ним. Ось у тебе з'явився ще один друг.

Казка «Скарби серця»

У фіналі всі персонажі зібралися на бенкет, де обмінювалися «медалями сміливості» – камінцями з намальованими серцями. Діти складають папірці зі страхами в «капсулу сміливості» (коробку), яку психолог символічно «відправляє» на Місяць.

Рефлексія заняття.

Прощання.

У підсумку слід зазначити, що ефективність реалізації програми значною мірою залежить від тісної взаємодії з педколективом ЗДО і батьками дошкільників. Тому доцільно проводити: корекційні заняття для подолання страхів засобами казкотерапії з дітьми старших груп, психологічну просвіту вихователів щодо означеної проблеми, психологічну просвіту батьків із метою профілактики виникнення страхів у дітей дошкільного віку.

3.3. Аналіз результатів формувального експерименту

Після реалізації програми корекційних занять для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії було проведено формувальний експеримент, спрямований на оцінку її ефективності. Для об'єктивності дослідження дітей було розподілено на дві групи: «Пан Коцький» (24 чол., з них – 12 хлопчиків і

12 дівчаток) – експериментальна група (далі – ЕГ): учасники, які пройшли повний цикл корекційних занять. «Коза Дереза» (22 чол., з них – 8 хлопчиків і 14 дівчаток) – контрольна група (далі – КГ): діти, що займалися за стандартною програмою.

Діти з обидвох груп показали однаковий базовий рівень страхів за результатами первинної діагностики. Цей підхід дозволив ізолювати вплив казкотерапії від інших факторів (наприклад, природного розвитку дитини, зовнішніх обставин).

Для аналізу використовувалися три ключові методики, застосовані на етапі первинної діагностики:

1. Проективна методика «Неіснуюча тварина» – для виявлення несвідомих страхів через символічне образотворення [37];

2. Метод незакінчених речень (І. Загурської, А. Лісогурської) – для визначення дитячих страхів, пов'язаних із соціальною взаємодією, перебуванням у дитячому садку, мовленнєвою активністю та іншими аспектами життя дитини [13];

3. Тест «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) – для діагностики рівня тривожності дітей [28].

Результати проведення формувального експерименту з метою виявлення рівнів несвідомих страхів у досліджуваних експериментальної та контрольної груп за проективним тестом «Неіснуюча тварина» занесено до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Рівні страхів дітей дошкільного віку за проективною методикою
«Неіснуюча тварина» (до і після формувального експерименту)**

Рівні страху	ЕГ				КГ			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий	12	50,0%	5	20,8%	9	40,9%	9	40,9%
Середній	8	33,3%	9	37,5%	10	45,5%	11	50,0%
Низький	4	16,7%	10	41,7%	3	13,6%	2	9,1%

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп за даними таблиці 3.1 демонструє суттєву різницю у динаміці змін рівнів страхів.

В експериментальній групі після впровадження програми казкотерапії високий рівень страхів знизився з 50,0% (12 дітей) до 20,8% (5 дітей), а низький зріс з 16,7% (4 дітей) до 41,7% (10 дітей). Середній рівень залишився відносно стабільним 33,3% (8 дітей) до 37,5% (9 дітей). Така тенденція свідчить про якісне покращення емоційного стану дітей, що підтверджує ефективність корекційної програми.

У контрольній групі суттєвих змін не відбулося: високий рівень страхів залишився на рівні 40,9% (9 дітей), середній зріс з 45,5% (10 дітей) до 50,0% (11 дітей), а низький знизився з 13,6% (3 дітей) до 9,1% (2 дітей). Незначні коливання можна пояснити природними віковими процесами та звиканням до повторюваних ситуацій, однак відсутність цілеспрямованої корекції призводить до ригідності емоційних паттернів.

За результатами проєктивної методики «Неіснуюча тварина» згідно з даними таблиці 3.1, виявляє суттєву різницю у динаміці змін рівнів страхів. У експериментальній групі спостерігається значне зменшення високого рівня страхів до 20,8% (5 дітей) та зростання низького рівня до 41,7% (10 дітей), тоді як середній рівень залишився на позначці 37,5% (9 дітей). Ця тенденція свідчить про статистично значуще покращення емоційного стану дітей після впровадження програми казкотерапії. Ці дані підкреслюють важливість системного підходу до корекції дитячих страхів. Якщо в експериментальній групі зміни мали якісний характер (перехід від високих до низьких рівнів), то в контрольній групі перерозподіл між рівнями обмежується коливаннями в межах середнього діапазону. Це свідчить про те, що без спеціалізованого втручання страхи не зникають, а лише модифікуються, зберігаючи потенціал для відтворення в стресових ситуаціях.

За результатами проєктивної методики «Неіснуюча тварина» побудуємо діаграму 3.1 з урахуванням рівнів дитячих страхів, виявлених у процесі проведення формувального експерименту.

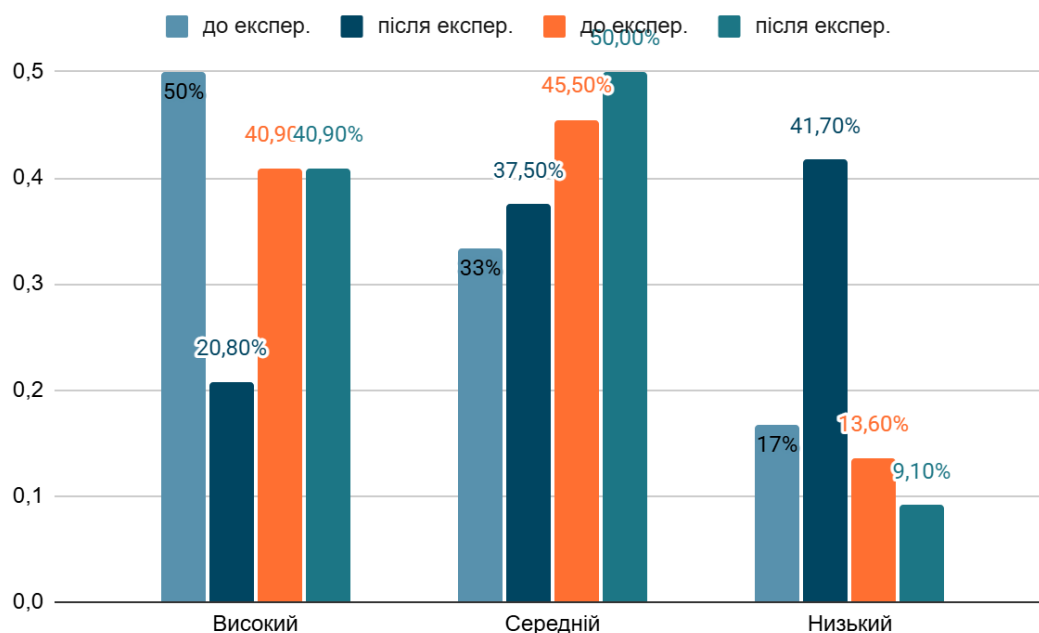


Рис. 3.1. Динаміка рівнів страхів у дітей дошкільного віку за проєктивною методикою «Неіснуюча тварина» (формувальний експеримент; %)

Отже, отримані результати за проєктивною методикою «Неіснуюча тварина» підтверджують, що ефективність казкотерапії пояснюється кількома ключовими механізмами. По-перше, ідентифікація з казковими героями дозволяє дітям трансформувати страхи у ресурсні стратегії подолання. Наприклад, страх вовка, який спочатку викликав тривогу, переосмислюється через історію про сміливого зайчика, що вчить дитину шукати внутрішні резерви. По-друге, символічне «проживання» страху в безпечному контексті (наприклад, через розігрування сценаріїв або малювання) дає змогу керувати емоціями за допомогою метафор. По-третє, розвиток емоційного інтелекту сприяє зниженню тривожності: діти усвідомлюють, що страхи можна контролювати, а не уникати.

Результати проведення формувального експерименту з метою аналізу вербальних реакцій на тригерні ситуації у дітей старшого дошкільного віку в експериментальній та контрольній групах за методом незакінчених речень (І. Загурської, А. Лісогурської) занесено до таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Рівень страхів дітей дошкільного віку за методом «Незакінчені речення»
(до і після формувального експерименту)**

Рівні страху	ЕГ				КГ			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий	9	37,5%	4	16,7%	9	40,9%	9	40,9%
Середній	6	25,0%	7	29,2%	10	45,5%	10	45,5%
Низький	9	37,5%	13	54,1%	3	13,6%	3	13,6%

Згідно з даними таблиці 3.2, результати формувального експерименту демонструють радикальні відмінності у динаміці змін рівнів страхів між експериментальною та контрольною групами.

В експериментальній групі після впровадження програми казкотерапії спостерігається різке зниження високого рівня страхів з 37,5% (9 дітей) до 16,7% (4 дітей), що свідчить про ефективність цілеспрямованої корекційної роботи. Одночасно відбулося зростання низького рівня з 37,5% (9 дітей) до 54,1% (13 дітей), що більш ніж у чотири рази перевищує показник контрольної групи (13,6%). Середній рівень у ЕГ залишився відносно стабільним – від 25,0% (6 дітей) до 29,2% (7 дітей), що підтверджує поступове формування адаптивних механізмів у дітей.

У контрольній групі системних змін не зафіксовано: високий рівень страхів залишився практично незмінним – 40,9% (9 дітей), середній рівень утримується на домінуючій позначці 45,5% (10 дітей), а низький рівень становить лише 13,6% (3 дітей). Це свідчить про відсутність механізмів саморегуляції та підтверджує, що без спеціалізованого втручання діти не навчаються трансформувати страхи, а лише тимчасово адаптуються до них. Таким чином, у контрольній групі спостерігається відсутність системних змін, оскільки, високий рівень страхів (40,9%) залишився практично незмінним, що свідчить про відсутність механізмів саморегуляції у дітей; низький рівень (13,6%) підтверджує, що без цілеспрямованого втручання діти не

навчаються трансформувати страхи, а лише тимчасово адаптуються; середній рівень (45,5%) відображає поверхневу адаптацію у дітей, наприклад, звикання до режиму ЗДО без подолання глибинної тривоги.

На основі даних методу «Незакінчені речення» (І. Загурська, А. Лісогурська) наведено діаграму 3.2, яка візуалізує динаміку рівнів страхів у дітей дошкільного віку за результатами формувального експерименту.

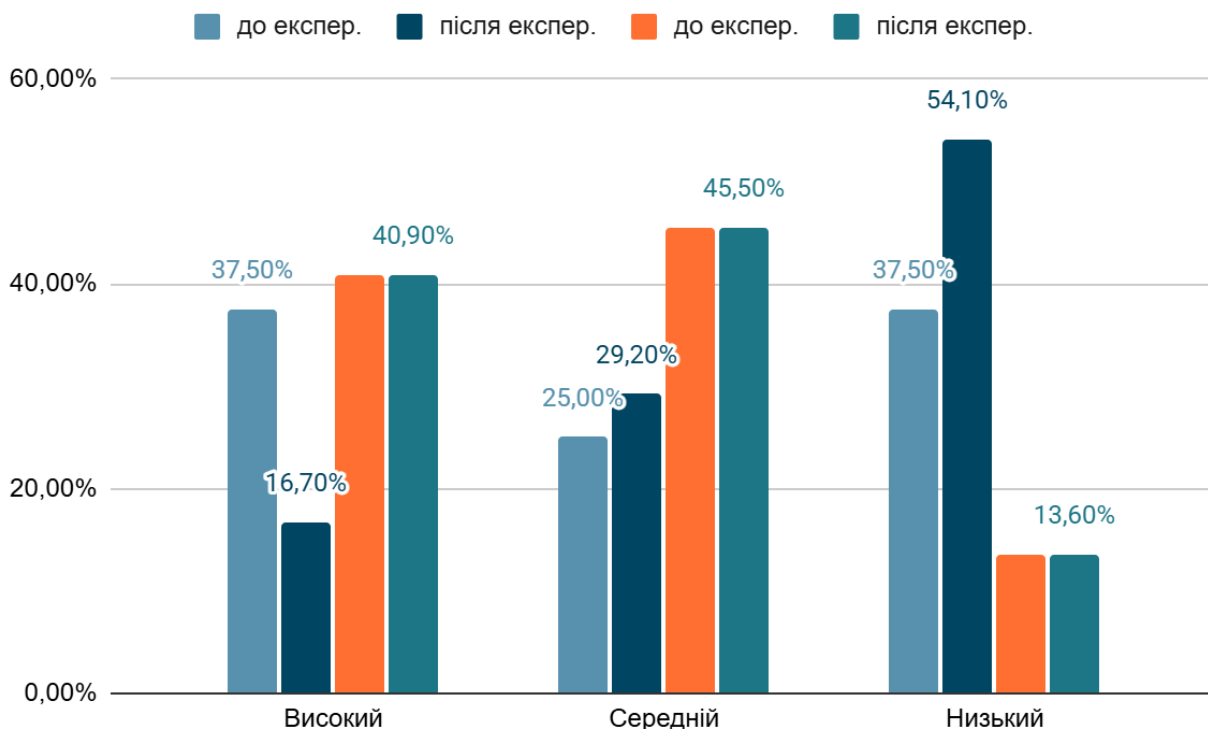


Рис. 3.2. Динаміка рівнів страхів у дітей дошкільного віку за методом «Незакінчені речення» (формувальний експеримент; %)

Отже, дані отримані за методом «Незакінчені речення» підтверджують, що казкотерапія не лише зменшує інтенсивність страхів, але й змінює їх якісні характеристики. В експериментальній групі страхи трансформуються у навички (наприклад, соціальна взаємодія стає ресурсом, а не джерелом тривоги), тоді як у контрольній групі вони залишаються дезадаптивними реакціями. Це підкреслює необхідність використання структурованих психокорекційних програм у дошкільній освіті.

Результати формувального експерименту з діагностикою емоційних реакцій на тригерні стимули у дітей старшого дошкільного віку (експериментальна та контрольна групи) за тестом «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівень тривожності у дітей дошкільного віку за тестом «Обери потрібне обличчя» (до і після формувального експерименту)

Рівні тривожності	ЕГ				КГ			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий	12	48,0%	4	16,3%	11	44,0%	11	44,0%
Середній	7	28,0%	6	25,0%	9	36,0%	9	36,0%
Низький	5	24,0%	16	58,7%	2	20,0%	2	20,0%

Згідно з даними таблиці 3.3, результати формувального експерименту демонструють суттєву позитивну динаміку зниження тривожності у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною групою після застосування психокорекційних втручань.

В експериментальній групі високий рівень тривожності знизився з 48,0% (12 дітей) до 16,3% (4 дітей), що свідчить про 2,9-кратне зменшення інтенсивності негативних емоційних реакцій. Середній рівень залишився відносно стабільним, а саме з 28,0% (7 дітей) до 25,0% (6 дітей), що вказує на поступове формування навичок емоційної регуляції. Найбільш вираженим є зростання низького рівня тривожності: з 24,0% (5 дітей) до 58,7% (16 дітей), що підтверджує формування адаптивних механізмів реагування на стресогенні фактори та ефективність програми казкотерапії.

У контрольній групі суттєвих змін не відбулося: високий рівень тривожності залишився на рівні 44,0% (11 дітей), середній – 36,0% (9 дітей), низький – лише 20,0% (2 дітей). Це свідчить про відсутність системних механізмів саморегуляції у дітей без спеціалізованого втручання: вони лише тимчасово адаптуються до повторюваних ситуацій, не трансформуючи глибинні страхи.

Таким чином, результати тесту «Обери потрібне обличчя» підтверджують ефективність програми казкотерапії: в експериментальній групі відбулося якісне зниження високих і середніх рівнів тривожності та значне зростання низького рівня, тоді як у контрольній групі показники залишилися стабільними. Для дітей із низьким рівнем тривожності (58,7% у ЕГ) рекомендовано закріпити результат через тренінги емоційного інтелекту та створення «кутків безпеки» у групових приміщеннях.

Розподіл рівнів тривожності за тестом «Обери потрібне обличчя» (рис. 3.3).

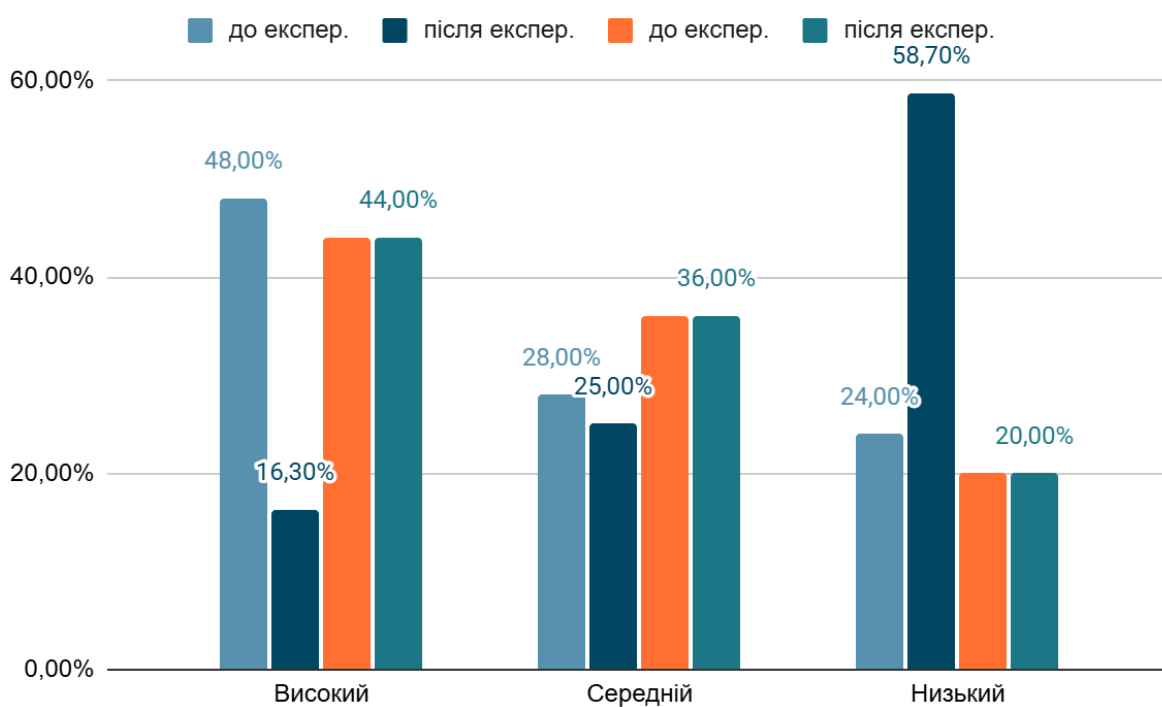


Рис. 3.3. Динаміка рівнів тривожності у дітей дошкільного віку за тестом «Обери потрібне обличчя» (формульний експеримент; %)

Динаміка рівнів прояву страхів у дітей дошкільного віку за результатами психодіагностичних методик упродовж формульного експерименту наведена в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Динаміка рівнів страхів у дітей дошкільного віку за результатами
формуального експерименту**

Рівні страху	ЕГ				КГ			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий	12	53,6%	4	17,9%	9	39,4%	9	39,4%
Середній	8	26,8%	7	30,6%	10	47,0%	10	47,0%
Низький	4	19,6%	13	51,5%	3	13,6%	3	13,6%

Отже, згідно з даними таблиці 3.4, результати формуального експерименту підтверджують ефективність корекційної програми з використанням казкотерапії для подолання дитячих страхів у дошкільників. У експериментальній групі низький рівень страхів після програми продемонстрували 51,5% (13 дітей), що на 37,9% перевищує показники контрольної групи 13,6% (3 дітей). Така різниця свідчить про статистично значиме покращення емоційного стану дошкільників та формування адаптивних механізмів реагування на стресогенні фактори.

На основі отриманих даних наведено діаграму 3.4, яка візуалізує динаміку рівнів страхів у дітей дошкільного віку за результатами формуального експерименту.

Таким чином, у процесі формуального експерименту доведено, що впровадження корекційної програми для подолання дитячих страхів засобами казкотерапії сприяє зниженню інтенсивності страхів у дітей дошкільного віку та розвитку емоційної стійкості через механізми ідентифікації з позитивними казковими персонажами, символічного «проживання» страхів у безпечному контексті, формування стратегій саморегуляції, що підтверджує гіпотезу про те, що казкотерапія є ефективним інструментом корекції страхів у дошкільників, тоді як відсутність спеціалізованого втручання призводить до мінімальних позитивних змін.

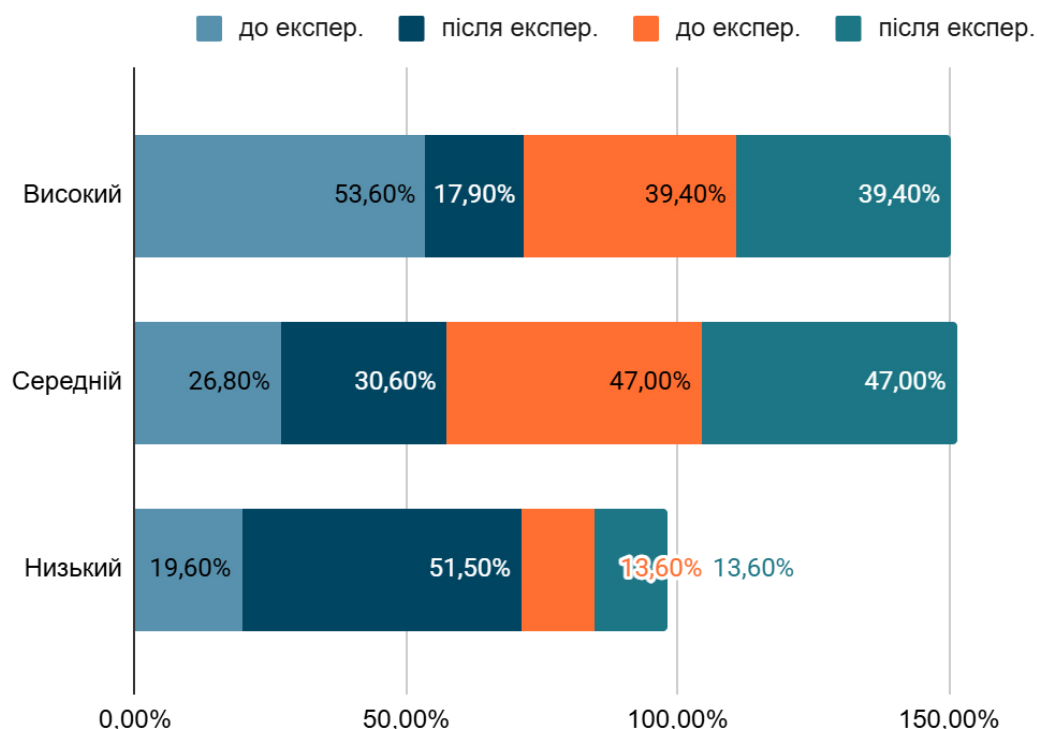


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз рівнів виявлення страхів у дітей дошкільного віку за результатами формувального експерименту (%)

Впровадження казкотерапії як базового інструменту в корекційній роботі закладів дошкільної освіти має стати пріоритетним напрямом. Для підвищення ефективності методики необхідно розробляти індивідуалізовані казкові сюжети, які враховують вікові особливості дітей 5–6 років та специфіку їхніх страхів (темрява, самотність, фантастичні істоти). Важливим аспектом є інтеграція казкотерапії з арт-терапевтичними практиками та ігровими техніками, що забезпечує синергетичний ефект і комплексний вплив на емоційну сферу дитини.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило дійти таких висновків:

1. Результати теоретичного аналізу наукових джерел показали, що страх – це базовий емоційний стан людини, який виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу та виконує адаптивну функцію захисту. У психології страх розглядається як складний феномен, який поєднує фізіологічні реакції організму (напруження, мобілізація), когнітивні процеси (усвідомлення небезпеки, інтерпретація ситуації) та поведінкові прояви (уникання, пошук підтримки). У дошкільному віці страхи мають переважно ситуативний і соціально зумовлений характер, відображаючи рівень емоційного розвитку дитини та її здатність до адаптації у нових умовах.

Види страхів у дітей дошкільного віку можна класифікувати за змістом та джерелом виникнення:

- страхи природних явищ та умов середовища (темряви, самотності, грози, шумів) – пов'язані з недостатнім досвідом та уявленнями про навколишній світ;
- соціальні страхи (страх відторгнення, осуду, втрати близьких, покарання) зумовлені особливостями сімейного виховання та взаємодії з однолітками;
- фантастичні страхи (страх вигаданих істот, чудовиськ, казкових персонажів) – виникають на ґрунті активної уяви та символічного мислення дошкільника;
- екзистенційні страхи (страх смерті, хвороби, небезпеки для життя) – формуються поступово, у зв'язку з розширенням життєвого досвіду та усвідомленням власної вразливості.

Таким чином, страх у дошкільному віці є природним емоційним станом, який виконує захисну функцію, але водночас може перешкоджати гармонійному розвитку дитини. Його прояви варіюють від ситуативних реакцій до стійких емоційних патернів, що потребують цілеспрямованої психокорекційної роботи.

2. Визначено, що страхи у дітей дошкільного віку еволюціонують від біологічно обумовлених реакцій на різкі звуки у перші місяці життя до раціоналізованих страхів смерті та глобальних загроз у 5–6 років, що пов'язано з когнітивним дозріванням та поступовою втратою «захисної завіси» казкового мислення. Їх формування детерміноване комплексом факторів: генетичною схильністю до тривожності, сімейними комунікаційними моделями (гіперопіка, конфлікти), впливом цифрового середовища (агресивний контент у комп'ютерних іграх, маніпулятивні медіа) та культурно-історичними умовами (соціальні страхи, суспільні уявлення про небезпеки). Визначено, що страхи у дітей дошкільного віку еволюціонують від біологічно обумовлених реакцій на різкі звуки у перші місяці життя до раціоналізованих страхів смерті та глобальних загроз у 5–6 років, що пов'язано з когнітивним дозріванням та поступовою втратою «захисної завіси» казкового мислення. Їх формування детерміноване комплексом факторів: генетичною схильністю до тривожності, сімейними комунікаційними моделями (гіперопіка, конфлікти), впливом цифрового середовища (агресивний контент у комп'ютерних іграх, маніпулятивні медіа) та культурно-історичними умовами (соціальні страхи, суспільні уявлення про небезпеки). Здебільшого страхи негативно впливають на психоемоційний стан дітей. Але інколи вони можуть виконувати адаптаційну функцію, вимагаючи від дорослих системного підходу – поєднання діалогічного спілкування, корекції сімейних стосунків та розвитку критичного мислення для диференціації реальних і віртуальних загроз.

3. Установлено, що казкотерапія як метод корекції дитячих страхів ґрунтується на трьох ключових принципах: безпечна ідентифікація (перенесення реальних страхів у казковий контекст), символічна трансформація (переосмислення тривоги через метафори) та емоційне навчання (формування адаптивних реакцій). Її функції реалізуються через комплексний вплив на різні аспекти дитячої психіки. Вона забезпечує психологічну безпеку, переносючи аналіз дитячих страхів у простір казкової метафори – це дозволяє обійти емоційний опір та знизити рівень тривоги через опосередковане висловлювання

переживань. Крім того, казкотерапія активізує когнітивне навчання: ідентифікуючись із казковими персонажами, дитина непомітно засвоює адаптивні моделі поведінки, уникаючи прямого моралізування з боку дорослих. Важливу роль відіграє емоційний катарсис, який досягається через творчі практики – малювання страхів, інсценізацію конфліктних ситуацій, що дає можливість візуалізувати та трансформувати пригнічені емоції. Нарешті, різноманітність казкових сюжетів формує адаптаційну гнучкість, розширюючи репертуар дитячих реакцій на реальні життєві виклики – від відстоювання власних кордонів до пошуку нестандартних рішень у стресових ситуаціях.

4. У контексті нашого емпіричного дослідження для виявлення дитячих страхів застосовувалися діагностичні методики, що забезпечують комплексну оцінку емоційного стану дошкільників. Проективна методика «Неіснуюча тварина» дає змогу виявити особливості емоційного реагування та страхи дітей через аналіз символічних образів, створених ними під час малювання. Спеціально адаптований варіант методу «Незакінчені речення», розроблений І. Загурською та А. Лісогурською, дозволяє діагностувати емоційні напруження через вербальне завершення пропозицій – цей інструмент є особливо цінним для вихователів і психологів, оскільки ненав'язливо відкриває інформацію про внутрішні конфлікти та джерела дитячих переживань. Доповнює діагностичний комплекс тест «Обери потрібне обличчя» (авторська методика Р. Теммл, М. Доркі та В. Амен), що визначає рівень тривожності та специфічні емоційні реакції на стимули, які моделюють потенційно напружені ситуації. Зазначені методи забезпечують глибинний аналіз психоемоційної сфери дошкільників та високу достовірність результатів емпіричного дослідження.

5. Результати емпіричного дослідження за вищеописаними методиками виявили чітку диференціацію емоційних профілів дітей 5-6 років. На основі узагальнення даних було виокремлено три рівні інтенсивності страхів: високий, середній та низький. Високий рівень страхів свідчить про дезадаптацію до стресових стимулів і може бути пов'язаний зі страхом соціального відторгнення та незрілістю механізмів психологічного захисту. Середній рівень відображає

типову для вікової групи емоційну реакцію на соціальні виклики (адаптація до умов ЗДО, комунікація з однолітками). Низький рівень є маркером емоційного благополуччя та здатності мобілізувати особистісні ресурси для гармонізації психоемоційного стану.

Проективна методика «Неіснуюча тварина» дозволила виокремити три категорії страхів: страх темряви/самотності (17,4%), страх соціального відторгнення (32,6%) та страх фантастичних істот (50,0%). Домінування останньої категорії свідчить про значну роль уяви та символічного мислення у формуванні дитячих переживань, а також про наявність ознак емоційної напруженості.

Особливості прояву страхів у дошкільників за допомогою методу «Незакінчені речення» (І. Загурська, А. Лісогурська) показали три домінуючі категорії: страх, пов'язаний із соціальною взаємодією (41,3%), страх комунікації та мовлення (32,6%) та страх перебування у закладі дошкільної освіти (26,1%). Найбільш поширеним є страх соціальної взаємодії, що відображає тривожність під час спілкування з однолітками та дорослими, уникнення групових ігор та побоювання осуду. Страху комунікації й мовлення зумовлені мовленнєвою невпевненістю та тривогою через можливі помилки, тоді як страх перебування у ЗДО пов'язаний із розлукою з матір'ю та труднощами інтеграції у новий колектив. Ці результати підтверджують значущість соціальних і мовленнєвих факторів у структурі дитячих страхів.

Результати тесту «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) показали, що більшість дітей мають високий (39,2%) або середній (43,4%) рівень тривожності, тоді як низький рівень виявлено лише у 17,4%. Це підтверджує, що тривожність є поширеним емоційним станом у старшому дошкільному віці та потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи.

6. Розроблено програму корекційних занять для профілактики та подолання дитячих страхів у дошкільників. Програма ґрунтується на інтеграції казкотерапевтичних методів, спрямованих на соціальну адаптацію дітей. Ситуативне моделювання використовує метафоричні історії для опрацювання

комунікативних сценаріїв (знайомство, конфлікти, емоційний вираз), де ідентифікація з персонажами дозволяє дитині експериментувати з моделями поведінки. Трирівневий вплив охоплює когнітивний рівень (формування соціальних уявлень), емоційний рівень (зменшення страху через символічне «проживання» страху) та поведінковий рівень (відпрацювання стратегій дій). Системний підхід реалізовано через корекційні заняття для дітей. Це засвідчує можливість успішного вирішення проблеми у напрямку зниження дитячих страхів до оптимального рівня у дошкільному віці, спрощує процес пізнання інших дітей та дорослих, покращує вміння дошкільника входити в контакт з оточуючими та адекватно передбачати наслідки власної поведінки в умовах закладу дошкільної освіти та підготовки до навчання у школі.

7. На формувальному етапі експерименту було зафіксовано значну динаміку зниження рівня страхів у дітей експериментальної групи, що підтвердило ефективність запропонованої корекційної програми. Дослідження виявило прямий кореляційний зв'язок між систематичним застосуванням казкотерапевтичних методів і зменшенням проявів страхів у дітей дошкільного віку. Казкотерапія дозволяла дітям через рольову гру переносити досвід подолання страхів персонажів на реальні життєві ситуації.

Результати формувального експерименту показали, що 51,5% учасників експериментальної групи після впровадження програми демонструють низький рівень страхів – це на 37,9% вище порівняно з показниками контрольної групи (13,6%). Такі дані свідчать про статистично значиме покращення емоційного стану дітей, особливо у сферах соціальних взаємин (страх самотності, критики) та фобій, пов'язаних із темрявою чи невідомими об'єктами. Отримані результати обґрунтовують доцільність інтеграції казкотерапевтичної програми у систему психологічного супроводу закладів дошкільної освіти, зокрема для формування адаптивних стратегій поведінки в умовах стресу та підготовки дітей до навчання у школі.

Проведене дослідження не претендує на повне висвітлення проблеми страхів у дошкільному віці, адже цей феномен має багатогранну природу та

формується під впливом біологічних, індивідуально-психологічних і соціальних чинників. Подальші наукові пошуки варто спрямувати на детальніше вивчення виникнення та розвитку страхів у різних життєвих контекстах, аналіз їхньої складності – від короткочасних ситуативних реакцій до стійких форм, що можуть перешкоджати адаптації дитини. Важливим завданням є також розробка діагностичних інструментів, які дозволять відрізнити «нормативні» страхи, властиві віковому розвитку, від дезадаптивних проявів, що потребують психологічної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. Подолання страхів у дітей, які спричинені війною: ресурс арттехнік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Вип. 3(27-03). С. 77–82. DOI : <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059> (дата звернення 21.07.2025).
2. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011. 20 с.
3. Байда С. П. Дитячі страхи та невротичний розвиток особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ : Гельветика. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 55–59. URL : https://psych. vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/10.pdf (дата звернення 21.07.2025).
4. Бездідько Н. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців* : збірник наукових праць. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Вип. 9, т. 2. С. 109–114. URL : <https://repository.sspu.edu.ua/handle/11127> (дата звернення 21.07.2025).
5. Бредіхіна О. А. Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Авторські психотерапевтичні казки* (методичний посібник). Нетішин, 2015. 85 с.
6. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 24–31.
7. Герман Н. І., Горобець Т. В. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: методичний посібник. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 142 с.
8. Гончарова В. В. Страхи особистості та способи їх подолання. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція : теорія та практика психокорекції особистості. Умань : УДПІ ім. П. Тичини, 2022. С. 22–26. URL : <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/pdf> (дата звернення 21.07.2025).

9. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 161–173.
10. Даценко Т. О. Психологічна підтримка дітей із подолання вікових страхів: системний підхід та основні засади. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2019. № 2 (37). С. 116–123.
11. Дубчак М. А. Підбір методів казкотерапії для подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку. *Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, педагогічні пошуки, здобутки* : зб. матеріалів Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції студентів, молодих науковців, педагогів-практиків. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 51–54.
12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 424 с.
13. Загурська І., Лісогурська А. Діагностична процедура дослідження страхів дітей дошкільного віку за допомогою методу незакінчених речень. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. 2019. Т. VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці. С. 199–201.
14. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 1. С. 41–44.
15. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / Упор. Шик Л. А., Гаркуша Г. В., Тур Л. В., Рудик О. А. Харків : Основа, 2019. 240 с.
16. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, М. І. Замелюк. Луцьк : Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.
17. Камінська О. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86–104. URL : <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/about/submissions> (дата звернення 21.07.2025).

18. Кононенко Л., Підберезня Я. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці: навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с.
19. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Вип. 23. С. 286–297.
20. Лісневська Н. Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 3. Бердянськ, 2023. С. 264–275. DOI : <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-3-264-275>.
21. Локарева Г., Філь О. Казкотерапія у підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія та практика : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.
22. Макаренко С. В. Особливості роботи з дитячими страхами засобом казкотерапії. *Спектри з сучасної науки: теорії та практики : the 2nd International scientific and practice conference*, (1–3 квітня, 2024 р.). SPC «Sciconf.com.ua», Lviv, Ukraine. 2024. С. 618–622.
23. Макєєва І. П. Казка як засіб розвитку емоційної сфери у дошкільнят з порушеннями поведінки. *Дошкільна освіта*. 2002. № 1. С. 70–75.
24. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : ІП ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. 20 с.
25. Марценюк М. О., Фельцан І. М. Терапевтичні казки та казкові історії в корекційно-розвивальній роботі з дітьми та підлітками. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. 2019. № 19 (14). С. 57–66.
26. 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 наук.-практ. конф., присвяченої 120-річ. з Дня народження Е. Еріксона. Кропивницький, 2023. С. 155–159.

27. Маурер Р. Метод Кайдзен. Один маленький крок може змінити ваше життя. Перекл. А. Шестак. Київ : Брайт Букс, 2022. 152 с.
28. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (Методика «Виберіть потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2016. №2 (04). С. 41–48.
29. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів та тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ «ХП», 2017. С. 18–31.
30. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.
31. Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів : Свічадо, 2009. 200 с.
32. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. *Preschool Education: Global Trends*. 2023. Вип. 3. С. 7–29. DOI : <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2023-3-7-29> (дата звернення: 21.07.2025).
33. Морозюк В. М. Корекція дитячих страхів, як напрямок роботи практичних психологів. *Науковий часопис*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 19 (43). С. 184–188.
34. Нестеренко О. С. Казкотерапія у роботі зі страхами дитини дошкільного віку. *Студентські наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки»*. 2023. Вип. 2 (14). С. 89–95.
35. Нікітіна Н. Казкотерапія як метод роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни. *NewInception*. 2024. Вип. 1-2 (15-16). С. 26–35. DOI : <https://doi.org/10.58407/NI.24.1-2.2> (дата звернення 21.07.2025).
36. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми у роботі психолога та соціального працівника : навч.-метод. посібник. Київ : Гельветіка, 2024. 164 с.
37. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 226 с.

38. Полковенко Т. В. Казкотерапія. *Велика українська енциклопедія*. 2018. URL : <https://vue.gov.ua/Казкотерапія#text> (дата звернення: 21.07.2025).
39. Роменець В. А., Маноха І. П., Татенко В. О., Титаренко Т. М. Історія психології древніх віків: навч. посібник. Вид. 2-ге, стереотип. Київ : Либідь, 2003. 994 с.
40. Руденко Ю. Казкотерапія в соціальній роботі. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Ів. Франка* / [ред.-упоряд. М. Пантюк, А. Душний, В. Ільницький, І. Зимомря]. Дрогобич, 2023. Вип. 60, т. 3. С. 262–266. DOI : <https://doi.org/10.24919/2308-4863/60-3-42> (дата звернення: 21.07.2025).
41. Русин Н. М., Черепаня Н. І., Арделан Я. О. Казкотерапія та лялькотерапія як інноваційний підхід до виховання сучасного дошкільника. *Освіта і наука*. 2024. Вип. 2(37). С. 119–127.
42. Свиридова Є. В. Чарівні казки та прийоми їх аналізу на уроках літературного читання. *Початкова школа*. 2004. № 6. С. 12–15.
43. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика : автореф. дис... канд. мед. наук : 19.00.04. Харків : ХМАПО, 2016. 20 с.
44. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори : в 5 т. Київ, 1977. Т. 3. 668 с.
45. Тимків І. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Філософія освіти. Philosophy of Education*. 2022. Вип. 27(2). С. 56–65. DOI : <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2021-27-2-4> (дата звернення: 21.07.2025).
46. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.
47. Трегуб О. О. Казкотерапія у роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255–260.
48. Фройд З. Вступ до психоаналізу; пер. з нім. П. Тарашука. Харків : Фоліо, 2018. 480 с.

49. Фромм Е., Судзукі Д., Мартіно Р. Дзен-буддизм і психоаналіз. Київ : Сварог, 2025. 224 с.
50. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог, 2025. 208 с.
51. Чилікіна М. О., Корх В. М. Подолання тривожності та страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. *Інновації у сучасній освіті*: методологія, технології, дидактичні аспекти : матеріали науково-практичної конференції, (15-16 вересня 2023 р.). Одеса : Молодий вчений,
52. Юнг К. Г. Психологія перенесення. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 432 с.
53. Bettelheim B. Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni. T. 1, tłum. D. Danek. Warszawa, 1985. 295 p.
54. Bowlby J. Attachment and Loss. London : Taylor&Francis, 1988. 272 p.
55. Brett D. Annie Stories: A Special Kind of Storytelling. Australia : Publisher. Hale & Iremonger, Pty. Ltd, 1986. 114 p.
56. Freud S. Hemmung, Symptom und Angst. Frankfurt : Fischer, 1982. 308 p.
57. Golovakha E. I, Kronik A. A. Psychological time of personality. Kyiv : Naukova dumka, 2008. 209 с.
58. Izard C. E, Read P. B. Measuring Emotions in Infants and Children. Cambridge : University Press, 1982 347 p.
59. 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.
60. Klein M. Die Psychoanalyse des Kindes. München : Kindler, 1997. 429 p.
61. May R. The Meaning of Anxiety. London : W. W. Norton & Company, 2016. 450 p.
62. Molicka M. Bajki terapeutyczne. Poznan : Media Rodzina, 1999. 208 s.
63. Ruban, L., Leshchenko, M., Oliinyk, I., Petrovsky, M. Fairy tale therapy for children of war. *Amazonia Investiga*. 2023. № 12 (68). P. 78–84. DOI : <https://doi.org/10.34069/AI/2023.68.08.7> (дата звернення 21.07.2025).
64. Vygotsky L. S. Educational Psychology. London : Taylor&Francis, 2015. 272 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Проективна методика «Неіснуюча тварина» (модифікація за методикою Дж. Мусітеллі)

Мета методики: Діагностика особистісних особливостей дітей дошкільного віку, зокрема:

- Рівень тривожності та страху
- Агресивність/боязнь агресії
- Демонстративність
- Соціальна орієнтація
- Творчий потенціал
- Самооцінка та ціннісні орієнтири

Інструкція для психолога

Організація простору:

Використовуйте аркуш паперу формату А4 (горизонтальне розташування).

Забезпечте спокійне середовище без відволікаючих факторів.

Вступна інструкція дитині: «Придумай і намалюй тварину, якої не існує в реальності, казках чи мультфільмах. Вона має бути унікальною – такої ще ніхто ніколи не вигадував».

Етапи діагностики

- Час виконання
- Емоційні реакції (напруга, ентузіазм, вагання)
- Невербальні прояви (наприклад, закриті пози)

Орієнтовні запитання для інтерпретації змісту малюнку дитини

1. Яка це тварина?
2. Як ти її назвеш?
3. Що вона їсть?
4. Де живе?
5. Чим вона зазвичай займається?
6. Що любить робити найбільше?
7. Що вона найдужче не любить?
8. Вона живе сама чи разом із кимось?
9. Чи є в неї друзі? Хто вони?
10. Чи є в неї вороги?
11. Чи є щось таке, чого вона боїться, чи вона взагалі нічого не боїться?
12. Якого вона розміру.

Ключові критерії інтерпретації

1. Рівень уяви

Рівень	Ознаки	Психологічна інтерпретація
Нульовий	Зображення реальної тварини (<i>засць, кіт</i>) або міфічного персонажа (<i>дракон</i>)	Низька творча активність, можливі когнітивні обмеження
Конструктивний	Комбінація частин реальних тварин (<i>«людино-ведмідь»</i>)	Раціональний підхід, виконавча настанова

Художньо-емоційний	Цілісний образ з унікальними рисами («Бубозавр» з крилами та щупальцями)	Розвинена уява, емоційна спрямованість
Творчий	Абстрактна/нестандартна істота без аналогів (наприклад, «Енергокуля» без голови)	Високий творчий потенціал, нестандартне мислення

2. Показники тривожності та страхів

Візуальні маркери:

- Надмірні органи чуття (3+ ока, антени, локатори)
- Захисні елементи (панцир, щит, товста шкіра)
- Затемнені очі або відсутність обличчя

Тематичні індикатори в описі:

- Постійна небезпека («вороги нападають щоночі»)
- Страх, нетипові для тварин («боїться залишатися одна»)

3. Агресивність та боязнь агресії

Критерій	Агресивність	Боязнь агресії
Зброя	Кігті, ікла, гармата	Тупа/непрацездатна зброя (<i>загнуті роги</i>)
Розмір	Великий для нападу («з'їдає ворогів»)	Гігантський для захисту («щоб не чіпали»)
Опис ворогів	Чіткий перелік (« <i>тигри, змії</i> »)	Відмова від ворогів або надмірна кількість

4. Протокол фіксації результатів спостережень за методикою «Неіснуюча тварина»

№	Фіксація спостережень	Результати
1	Дата	19.08.2025
2	Час	11:30–12:15
3	Місце проведення	Кабінет психолога ТДНЗЯСКТ №27
4	П.І.Б дитини	Петренко Софія Олексіївна (5 р., 8 міс.)
5	Мета	Діагностика страху темряви та соціальної тривожності
7	Фактичні дані	Назва тварини: «Нічний Світлячок»  Опис: «Живе в дуплі дерева, світиться у темряві. Їсть росу. Боїться сов. Друзі - метелики». Бажання чарівнику: «1. Щоб усі сови зникли. 2. Мати велику сім'ю. 3. Ніколи не бути самій».
8	Висновки	Підвищена тривожність, страх самотності, компенсаторна потреба в соціальній підтримці
9	Рекомендації	Казкотерапія з сюжетами про подолання самотності (наприклад, «Історія Місячного Зайчика»)

Додаткові рекомендації. Для дітей з підвищеною тривожністю використовуйте арт-терапевтичні техніки (ліпка тварини з пластиліну після малювання). У разі виявлення агресивності – включіть у корекційну програму рольові ігри з перетворенням «страшних» образів на допитливих помічників. Для дітей з низькою самооцінкою: створюйте індивідуальні казки, де головний герой набуває впевненості через допомогу іншим.

Додаток Б

Метод «Незакінчені речення» (І. Загурська, А. Лісогурська)

Досліджуваним було запропоновано для продовження дев'ять незакінчених речень, які згруповані у три категорії:

- категорія «Страх, який загалом пов'язаний із перебуванням у дитячому садку»;
- категорія «Страх, пов'язаний із мовленням та комунікацією»;
- категорія «Страх, пов'язаний із соціальною взаємодією».

До категорії «Страх, який загалом пов'язаний із перебуванням у дитячому садку» були віднесені такі незакінчені речення:

1. «Коли я іду в садочок, то ...».
2. «У садочку я боюсь ...».
3. «Якщо я щось забув (забула) взяти в садочок, то ...».

До категорії «Страх, пов'язаний із мовленням та комунікацією» були віднесені такі незакінчені речення:

4. «Коли дорослий в садочку робить мені зауваження, то ...».
5. «Коли я іду на заняття до логопеда, то ...».
6. «На заняттях в садочку я боюсь ...».

До категорії «Страх, пов'язаний із соціальною взаємодією» були віднесені такі незакінчені речення:

7. «Коли я приходжу в садочок, то дітки з моєї групи ...».
8. «На прогулянці я і діти з моєї групи ...».
9. «Я боюсь, коли діти з моєї групи ...».

Методика проводилася індивідуально.

Для аналізу отриманих результатів здійснюється підрахунок суми балів за всіма відповідями респондентів відповідно до змісту сформульованого закінчення: якщо запропоноване закінчення речення має позитивне емоційне забарвлення, то нараховується 1 бал; за негативне продовження речення нараховується 2 бала; за нейтральне закінчення речення – 0 балів. Знаходиться сумарний бал за всі закінчення речень. Про низький рівень страхів свідчить сума балів від одного до шести. Бали від семи до тринадцяти можуть свідчити про середній рівень страхів; бали від чотирнадцяти до вісімнадцяти вказують на високий рівень страхів дітей дошкільного віку. Отримані дані класифікуються та аналізуються відповідно до вимог контент-аналізу.

Таблиця Б1

**Протокол фіксації результатів спостережень за
методом «Незакінчені речення»
(І. Загурська, А. Лісогурська)**

№ п/п	Фіксація спостережень	Результати
1	Дата	21.08.2025
2	Час	11:30–12:15
3	Місце проведення	Кабінет психолога ТДНЗЯСКТ №27
4	П.І. дитини	Петренко Софія Олексіївна
5	Мета	Діагностика рівня мовленнєвої тривожності та страхів у соціальній взаємодії
6	Тема дослідження	Виявлення емоційних бар'єрів у комунікації через проєктивні реакції

7	Фактичні дані	1. «Коли я іду в садочок, то ... мама забирала мене раніше»6. « На заняттях в садочку я боюсь 9. « Я боюсь, коли діти з моєї групи... сміються з мене
8	Висновки	Середній рівень страхів. – Напруженість у ситуаціях публічних відповідей. – Страх оцінки та критики (реакції на речення 6, 9). – Потреба у підтримці під час комунікації з дорослими та однолітками.
9	Рекомендації	1. Казкотерапія з сюжетами про подолання страху говоріння. 2. Робота з групою: створення «Куточка сміливості» для публічних виступів.

Обробка та інтерпретація результатів.

Кількісний аналіз передбачав попередню експертну оцінку емоційної насиченості кожного з дев'яти речень. Для оцінки відповідей випробуваного застосовувалася шкала:

«+1» – позитивне ставлення;

«0» – нейтральне ставлення, відсутність виражених емоцій;

«-1» – негативне ставлення.

Кількісний показник підраховувався відповідно до ключа для кожної з трьох сфер окремо у вигляді сумарної оцінки:

– ставлення до перебування у дитячому садку – речення 1, 2, 3;

– ставлення до мовлення та комунікації – речення 4, 5, 6;

– ставлення до соціальної взаємодії – речення 7, 8, 9.

Сумарний бал міг варіюватися від «+3» до «-3» у кожній сфері, що дозволяло визначити рівень емоційного комфорту або напруженості дитини.

Якісний (змістовний) аналіз проводився для виявлення причин негативних індексів.

Ключові проблеми:

– Страх оцінювання: уникання зорового контакту під час відповідей, тихий голос при завершенні речень 6 та 9.

– Низька самоефективність: речення 4 («Коли дорослий робить мені зауваження, то... я мовчу»).

Рекомендації для якісної корекції:

1. Впровадити «Щоденник сміливих вчинків», де дитина фіксує ситуації, коли вдалося подолати страх.
2. Використовувати метод позитивного підкріплення: за кожну спробу говорити голосно – символічна нагорода (наклейка «Сміливець»).
3. Застосовувати казкотерапевтичні сюжети, що моделюють подолання страху публічних відповідей та взаємодії з однолітками.

Методика «Обери потрібне обличчя?» (модифікація тесту тривожності

Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)

Стимульним матеріалом є 16 малюнків. Кожен малюнок розміром 8.5×11 см сюжетно показує деяку типovu для життя дитини-дошкільника ситуацію:

1. Гра з молодшими дітьми (дитина грає з малюком).
 2. Дитина і мати з немовлям (дитина йде поряд з матір'ю, яка везе коляску з немовлям).
 3. Об'єкт агресії (дитина утікає від однолітка, який нападає на неї).
 4. Одягання (дитина сидить на стільці та взувається).
 5. Гра зі старшими дітьми (дитина грається зі старшою дитиною).
 6. Укладання спати наодинці (дитина йде до свого ліжечка, батьки сидять у кріслі спиною до неї).
 7. Умивання (дитина умивається у ванній кімнаті).
 8. Дорікання (мати, піднявши вказівний палець, про щось суворо розмовляє з дитиною).
 9. Ігнорування (батько бавиться з малюком, а дитина самотньо стоїть).
 10. Агресивний напад (одноліток відбирає в дитини іграшку).
 11. Збирання іграшок (мати і дитина прибирають іграшки).
 12. Ізоляція (двоє однолітків утікають від самотньої дитини).
 13. Дитина з батьками (дитина стоїть поміж матір'ю і батьком).
 14. Обід наодинці (дитина одна сидить за столом, тримаючи в руці склянку).
- О. Белобрикіною (2006) до запропонованого в методиці експериментального матеріалу було додано дві ситуації:
15. Дорога в дитячий садок (мама веде дитину за руку).
 16. Заняття в дитячому садку (діти сидять за столами і слухають вихователя).

Метод пред'явлення й інструкції. Пред'явивши дитині малюнок, експериментатор дає інструкцію-роз'яснення наступного змісту:

Ситуація 1. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне, – він (вона) грається з малюком?»

Ситуація 2. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, сумне чи веселе, – він (вона) гуляє із своєю мамою і малюком?»

Ситуація 3 (об'єкт агресії). «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, веселе або сумне?»

Ситуація 4. «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, сумне чи веселе, – він (вона) одягається?»

Ситуація 5. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, веселе чи сумне, – він (вона) бавиться із старшим хлопчиком (старшою дівчинкою)?»

Ситуація 6. «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, сумне чи веселе, – він (вона) йде спати?»

Ситуація 7. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, веселе чи сумне, – він (вона) у ванній кімнаті?»

Ситуація 8 (догана). «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, сумне чи веселе?»

Ситуація 9 (ігнорування). «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, веселе чи сумне?»

Ситуація 10 (агресивний напад). «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, сумне чи веселе?»

Ситуація 11. «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, веселе чи сумне, – він (вона) відбирає іграшки?»

Ситуація 12 (ізоляція). «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, сумне чи веселе?»

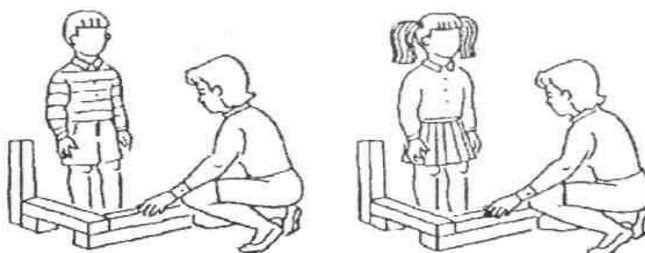
Ситуація 13. «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, веселе чи сумне, – він (вона) зі своїми мамою і татом?»

Ситуація 14. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, сумне чи веселе, – він (вона) їсть?»

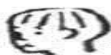
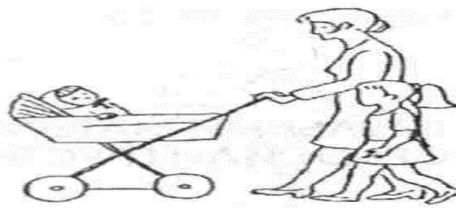
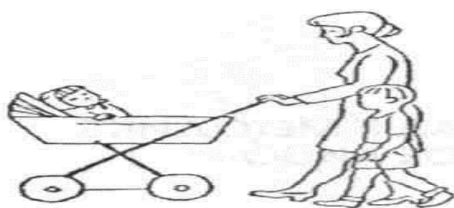
Ситуація 15. «Як ти думаєш, яке у цієї дитини буде обличчя, веселе чи сумне, – він (вона) йде в дитячий садок?»

Ситуація 16. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини, сумне чи веселе, – він (вона) на занятті у групі?»

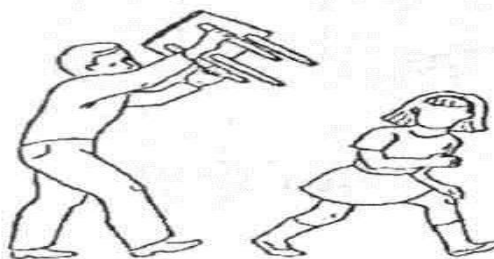
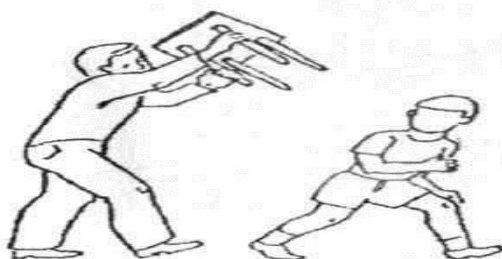
**Стимульний матеріал до методики «Веселе чи сумне обличчя?»
(ситуації 1–16)**



1. Гра з меншими дітьми



2. Дитина і мати з немовлям



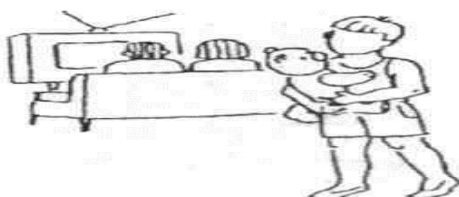
3. Об'єкт агресії



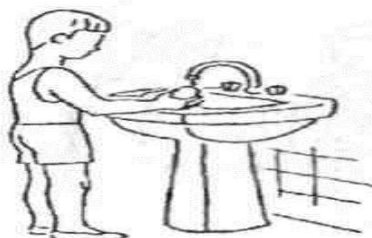
4. Одягання



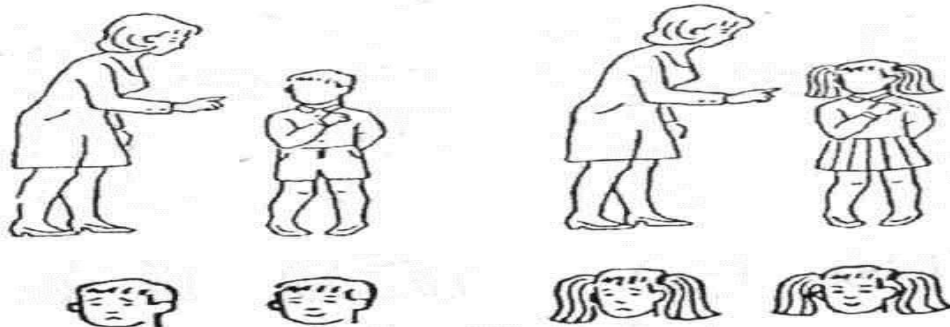
5. Гра зі старшими дітьми



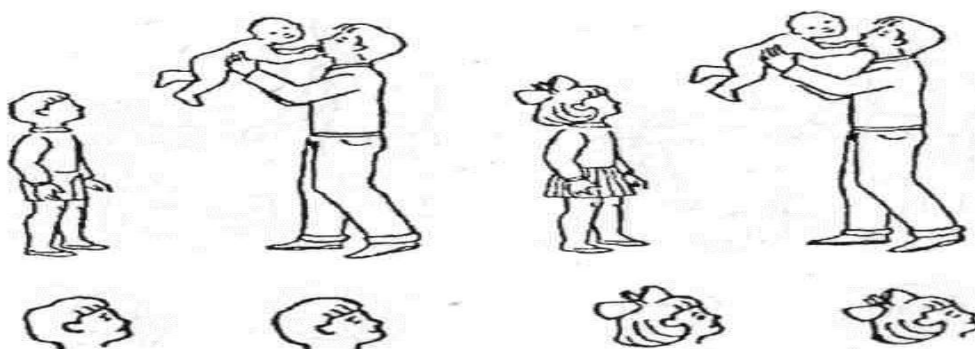
6. Укладання спати наодинці



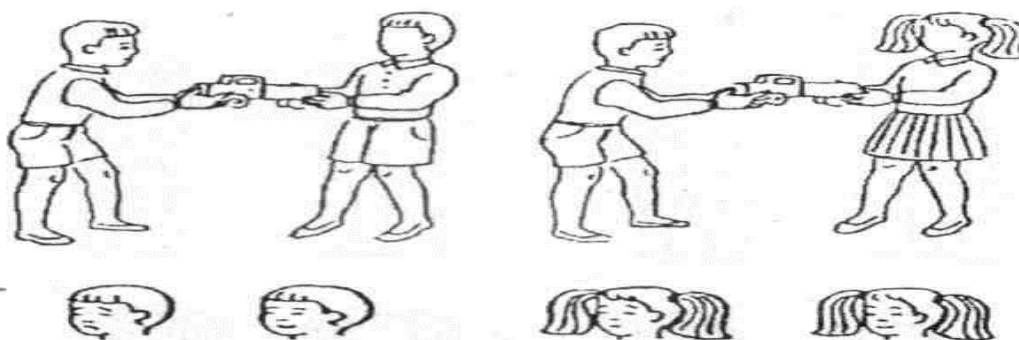
7. Умивання



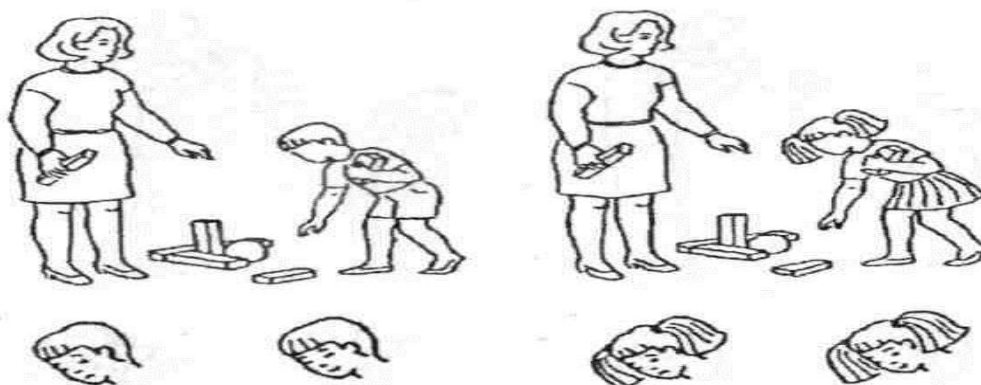
8. Дорікання



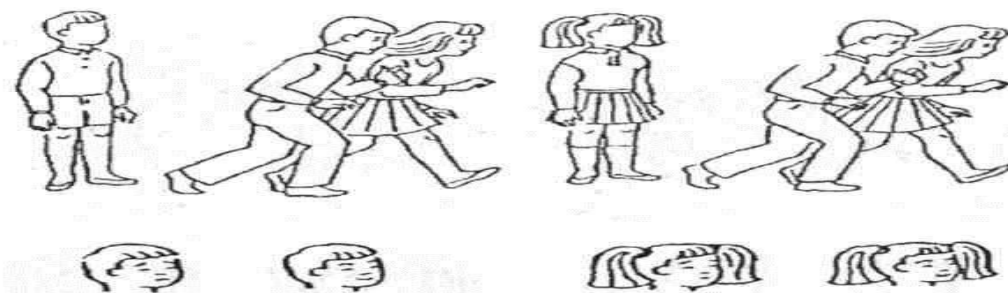
9. Ігнорування



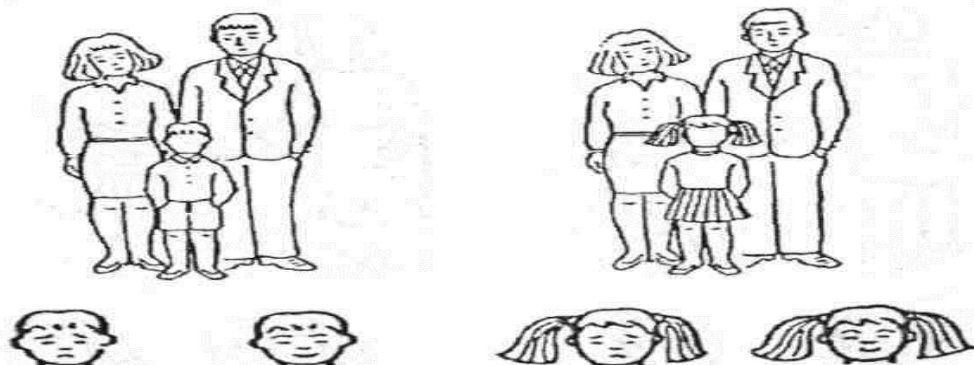
10. Агресивний напад



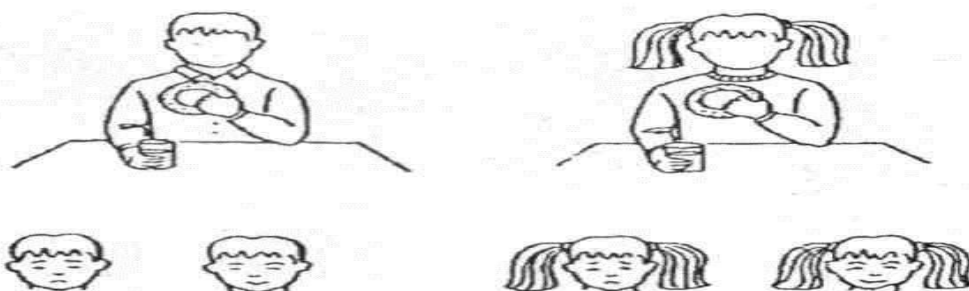
11. Збирання іграшок



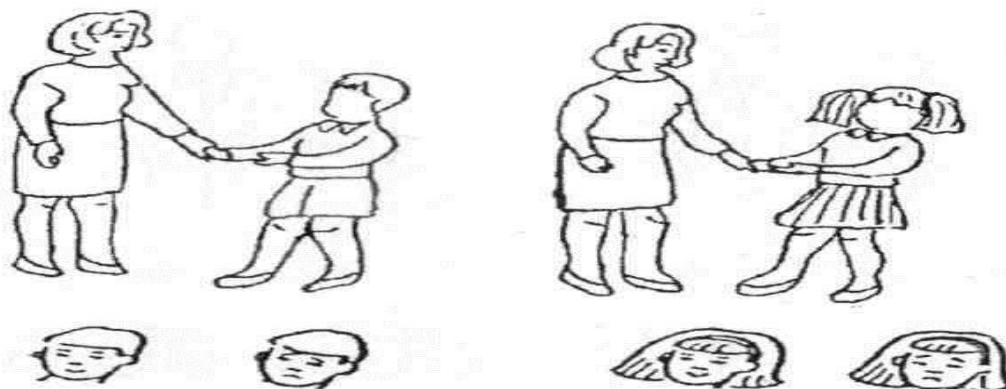
12. Ізоляція



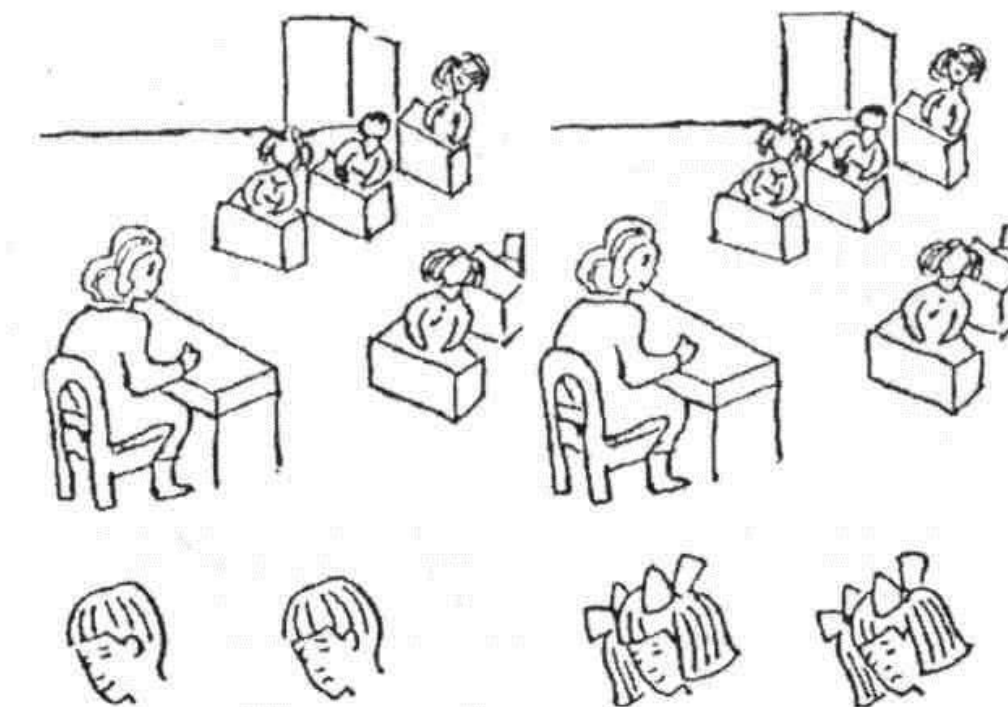
13. Дитина з батьками



14. Обід наодинці



15. Дорога в дитячий садок



16. Заняття у дитячому садочку

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі (табл. В1).

Таблиця В1

Зразок заповнення протоколу опитування дитини

П. І. дитини Петренко Софія Вік (дата народження) 15.01.2020 р.

Група Пан Коцький Дата обстеження 20.08.2025 р.

№ ситуації	Коментар дитини	Вибір	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	2	3	4
1. Гра з меншими дітьми		+	
2. Дитина і мати з немовлям		+	
3. Об'єкт агресії	Хоче вдарити його стільцем. У нього сумне обличчя		—
4. Одягання		+	
5. Гра зі старшими дітьми	Веселе, тому, що грається з дітьми	+	
6. Укладання спати наодинці	Сумне, його мама спати примушує		—
7. Умивання		+	
8. Дорікання	Мама йому щось розповідає	+	
9. Ігнорування	Тому що малюк тут	+	

10. Агресивний напад	Тому що у нього іграшку забрали		—
11. Збирання іграшок	Мама примушує іграшки прибирати, а він ще не награвся		—
12. Ізоляція	Діти хочуть піти від нього		—
13. Дитина з батьками	Вони в парк гуляти всі разом пішли	+	
14. Обід наодинці	Його смачно нагодували	+	
15. Дорога в дитячий садок	Його діти, друзі в садочку чекають	+	
16. Заняття в дитячому садку	Він правильно відповідає, і його хвалять	+	

Примітка: знаком «+» фіксується емоційно позитивний вибір; знаком «—» — емоційно негативний вибір; жирним шрифтом виділені номери карток, при пред'явленні яких дитині зміст ситуації не розшифровується.

Обробка та інтерпретація результатів

Кількісний аналіз. На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності (ІТ), який рівний вираженому у відсотках відношенню числа емоційно-негативних виборів до загального числа малюнків.

$$ІТ = n / 16 \times 100\%,$$

де **n** – кількість емоційно-негативних виборів.

Для результатів, представлених у зразку, ІТ буде рівний:

$$31\% (5/16 \times 100 = 31,25).$$

Отриманий показник співвідноситься з рівневими даними:

високий рівень (ІТ більше 50%);

середній рівень (ІТ в межах від 20 до 49%);

низький рівень (ІТ в інтервалі від 0 до 19%).

Якісний аналіз. У ході якісного аналізу кожна відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду дитини з навколишніми людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини.

До нормативно позитивного емоційного забарвлення відносять ситуації 1 (гра з молодшою дитиною), 5 (гра із старшою дитиною) і 13 (дитина з батьками).

Ситуації 3 (об'єкт агресії), 8 (догана), 10 (агресивний напад) і 12 (ізоляція) мають негативне емоційне забарвлення.

Ситуації 2 (дитина і мати з немовлям), 4 (одягання), 6 (укладання спати наодинці), 7 (умивання), 9 (ігнорування), 11 (прибирання іграшок), 14 (їжа наодинці), 15 (дорога в дитячий садок) і 16 (заняття в групі) мають подвійний емоційний сенс, який може бути як позитивним, так і негативним. Саме біполярно трактовані ситуації в методиці мають основне проектне навантаження. Те, якого сенсу додає їм дитина, вказує на типовий для неї емоційний стан у подібних життєвих ситуаціях. Так, дитина, що робить негативні емоційні вибори в ситуації 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко наодинці), 14 (їжа наодинці), 15 (дорога в дитячий садок), 16 (заняття в дитячому саду), з високим ступенем вірогідності матиме високий ІТ. Дитина, що робить негативні емоційні вибори в ситуаціях 2 (дитина і мати з немовлям), 7 (умивання), 9

(ігнорування), 11 (прибирання іграшок), з великою вірогідністю отримає високий або середній ІТ.

Найбільший рівень тривожності виявляється в ситуаціях, що моделюють взаємини «дитина – дитина» (Гра з молодшою дитиною. Об'єкт агресії. Гра із старшою дитиною. Агресивний напад. Ізоляція). Очевидно, тут має місце найбільше число негативних емоційних виборів, причому старші діти (5–6 років) проявляють рівень тривожності вищий, ніж молодші. Значно нижчий рівень тривожності в ситуаціях, що моделюють взаємини «дитина – дорослий» (Дитина і мати з немовлям. Догана. Ігнорування. Дитина з батьками), а також відтворюючих повсякденні дії (Одягання. Укладання спати наодинці. Умивання. Прибирання іграшок. Їжа наодинці. Дорога в дитячий садок. Заняття в дитячому садку).

Далі результати індивідуального аналізу фіксують в узагальнених таблицях, що відображають сумарні значення показників тесту в цілому по групі, і на їх основі також здійснюють кількісний і якісний аналіз.

Таблиця В2

Зразок фіксації внутрішньо групового розподілу показників тесту

Рівень тривожності	Всього		Хлопчики		Дівчатка	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Високий	18	39.2	11	24.0	7	15.2
Середній	20	43.4	7	15.2	13	28.2
Низький	8	17.4	2	4.3	6	13.1

Примітка. Відсотковий показник визначається як відношення кількості дітей, що мають конкретний ІТ, до загальної кількості дітей у групі. Для стовпців «Хлопчики», «Дівчатка» процентний показник обчислюється по відношенню до загальної кількості хлопчиків (дівчаток) у групі. Наприклад, у групі 10 дівчаток, три з яких мають високий рівень страхів. У відсотковому відношенні цей показник буде рівний 30% ($3/10 \times 100\%$).

Особливу психологічну інформацію дає аналіз емоційно негативних виборів, сумарні показники (дані по групі) яких також фіксують в спеціальній таблиці.

Працюючи з даною таблицею, психолог має можливість бачити загальну картину емоційного стану дітей групи. Наприклад, наочно побачити найбільш фруструючі ситуації, в яких опиняються діти даної групи, а також ситуації, негативні переживання, у тому числі і їх переважання у хлопчиків або дівчаток.

Таблиця В3

Найбільш фруструючі ситуації (топ-3)

Ситуація	Загалом Е	Хлопчики	Дівчатка
№3 (агресія)	82%	90%	75%
№12 (ізоляція)	78%	85%	70%
№6 (сон наодинці)	65%	60%	70%