

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНЯТ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Козич І. В., Прокопченко Д. А.

ВСТУП

На сьогоднішньому етапі Україна переживає важкі часи. Вторгнення росії в Україну (російська агресія проти України, російсько-українська війна) – розпочалося 24 лютого 2022 року, приблизно о 5 годині ранку за київським часом.

Війна впливає на дітей руйнівніше, ніж на дорослих. Маленькі діти, не маючи світоглядного багажу, можуть втратити можливість його знайти. У таборах біженців, реабілітаційних центрах вони страждають не лише від розлуки з рідними, а й від того, що фактично не можуть взяти контроль над життям – вони просто чекають, коли воно відновиться.

Коли діти ростуть в умовах збройного конфлікту, їх глибокі душевні рани часто залишаються непоміченими. Тривалий вплив насильства, страху та невпевненості може мати катастрофічні наслідки для навчання, поведінки, емоційного та соціального розвитку дітей протягом багатьох років. Тому таким дітям, на постійній основі, потрібна психологічна підтримка.

Одним з сучасних методів корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій є казкотерапія. Казкотерапія – це метод психології, який використовує казку для вирішення завдань у галузі виховання, освіти, корекції поведінки, профілактики психологічних відхилень, психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Проте, незважаючи на значну кількість матеріалів щодо важливості використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів, методика даного засобу залишається на етапі розвитку, що зумовлює актуальність предмету дослідження.

Метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій.

Процес соціалізації особистості тернистий і багатогранний. Одними з труднощів, що стоять на шляху благополучного входження дитини в соціум, є страхи, які можуть бути причиною, джерелом емоційних порушень розвитку особистості.

Поняття (визначення), як відомо, це пояснення, яке покликане розкрити зміст, сенс чогось. Оскільки «страх» можна зарахувати до понять ірраціонального плану, то дати чітке, однозначне визначення цього поняття – неможливо. Що підтверджує проведений нами аналіз різноманітної наукової, довідкової та ін. літератури. Розглянемо більш детально.

А. Скаковська¹ дає таке визначення: «Страх є основою життя цього світу. Існував «terror antiquus», тобто стародавній страх... Потрібно розрізнити страх тваринний, пов'язаний з нижчими станами життя, і страх духовний, пов'язаний із вищими станами. Психологічно страх є страхом перед стражданням...».

Далі авторка говорить про те, що «страх є результатом розірваності, роздільності, відчуженості, покинутості» – у його розумінні це віддаленість людини від Бога. З погляду сприйняття людини як соціальної істоти можна стверджувати, що страх випробовується людиною, якій нема на кого покластися в момент небезпеки (тобто вона почувається відокремленою від інших, покинутою тощо).

Таким чином, можна сказати, що страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їх здоров'я чи благополуччя. Отже, для людини (як біологічної істоти) виникнення страху як доцільно, так й корисно. Однак, для людини (як соціальної істоти) страх часто стає перешкодою задля досягнення поставлених нею цілей.

Б. Божович² пише: «Страх – це пристрасть, страх, боязкість, сильне побоювання, тривожний стан душі від переляку, від реального або уявного лиха». О. Кормило³ так трактує це поняття: «Страх – це дуже сильний переляк, сильне потрясіння».

У Сучасному словнику психологічних термінів (авторства В. Шапар), дано таке визначення: «Страх – це емоція або почуття, що виникають через відчуття небезпеки»⁴. Інший психологічний словник трактує страх так: «Страх – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо»⁵.

Т. Даценко⁶ розрізнив: «емпіричний страх – страх перед конкретною небезпекою та несвідомий страх»; «метафізичний страх» – душевну тривогу, специфічну для людини [7, с. 182]. В деяких філософських теоріях страх також розглядається як причина виникнення релігійних вірувань (Лукрецій, П. Гольбах, Л. Фейєрбах та ін.).

¹ Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119.

² Божович В. Особливості корекції дитячих страхів. *Zbiór raportów naukowych*. 2014. С. 31.

³ Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2014. №. 23.

⁴ Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640.

⁵ Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 10.04.2023).

⁶ Даценко Т. О. Феномен дитячого страху: психологічний вимір. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*. 2012. С. 182-187.

Д. Покришко⁷ дає таке визначення: «Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. На відміну від болю, фобій та інших видів страждань, що викликаються реальною дією небезпечних для існування факторів, страх виникає при їхньому передчутті. Діапазон відтінків страху: побоювання, страх, переляк...» [19, с. 74].

Отже, аналіз вищезгаданої літератури дозволяє виділити ряд дихотомій у визначенні страху – «біологічний – соціальний», «емпіричний – метафізичний», а також побачити різні ступені прояву стану страху. Важливим, з психологічного погляду, є той факт, що страх у людини може виникати при передбаченні події (а не тільки в момент перебігу події, як це відбувається у тварин). Однозначним є лише те, що страх – це емоційний стан живої істоти.

Слід зупинитися також на розгляді терміну «фобія». Фобії – це нав'язливі страхи (різновид нав'язливих станів)⁸. Дітей, схильних до фобій, постійно мучить неослабна тривога.

Відомі сотні різних видів фобій, наведемо деякі з них:

- клаустрофобія (страх замкнутого простору);
- агорафобія (страх відкритих просторів);
- нозофобія (страх захворіти на якесь захворювання);
- лісофобія (страх збожеволіти);
- мізофобія (страх забруднення);
- танатофобія (нав'язливий страх смерті);
- непереносимість будь-яких комах (арахнофобія);
- соціофобія (страх перед людським суспільством, перед соціальними чи професійними проблемами).

Розглянемо класифікацію страхів. Цікавою є класифікація подана МКХ-10 (Міжнародна класифікація хвороб):

- тривожно-фобічні розлади;
- агорафобія без панічного розладу;
- агорафобія з панічним розладом;
- соціальна фобія;
- специфічні (ізолювані) фобії;
- інші тривожні розлади;
- панічний розлад;
- генералізований тривожний розлад;
- змішаний тривожний та депресивний розлад⁹.

⁷ Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. №. 9 (85). С. 72-75.

⁸ Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640.

⁹ Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. №. 9 (85). С. 72-75.

Подібну картину ми знаходимо у класифікаторі психічних розладів Американської психологічної асоціації (American Psychological Association)¹⁰. Починаючи з 1980 року, крім класичної агорафобії та специфічних монофобій у поле зору американських психотерапевтів потрапляє соціальна фобія – страх публічної присутності в ситуаціях, в яких очікується оцінка зі сторони інших людей. Психологи, так чи інакше, мали справу з субклінічними формами страхів при сором'язливості, невпевненості в собі, скутості та сором'язливості.

Таким чином, страх темряви, безсоння, води, висоти, бідності, насильства, пограбування, війни чи звільнення, страх за рідних та близьких, страх смерті – найпростіше перерахування різних форм страху може зайняти кілька сторінок і свідчить лише про те, що так чи інакше проблема визначення страху завжди була актуальним психологічним та психотерапевтичним завданням.

Однією із сучасних вітчизняних класифікацій видів страхів є класифікація страхів за О. Григорчук та Н. Дубравської¹¹:

- природні страхи: атмосферні явища, астрономічні явища, вулкани та землетруси, тварини;
- соціальні страхи: страх відповідальності, страх перед екзаменами та ін.;
- страхи, які ми створюємо самі: страх неіснуючих явищ, страх темряви;
- «внутрішні» страхи (страхи власних думок та вчинків);
- страх майбутнього;
- страх смерті;
- дитячі страхи: страх самотності, сторонніх людей, конкретної загрози ззовні, казкових образів, лікарів, різких звуків;
- «соціально запозичені» страхи та ін.

Зупинимося докладніше на категорії дитячі страхи. Найбільш поширеними дитячими страхами є: боязнь самотності та замкнутого простору. Вони ж, до речі, є найнебезпечнішими. Тому що тут джерелом страхів стає те, що дитині ближче і найрідніше: батьки та будинок. Часто ці страхи виникають від того, що батьки загрожують дитині тим, що віддадуть її чужим людям, або залишать одну або позбавлять свого кохання. І дитина вірить, що її віддадуть, виженуть із дому тощо.

Таким чином, узагальнюючи визначення поняття страху – це сильна негативна емоція, що виникає в результаті уявної чи реальної небезпеки та становить загрозу життю для індивіда. Дитячий страх – це специфічний (віковий) страх, що виникає у дитини. Виникнення дитячих

¹⁰ American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/> (дата звернення: 13.04.2023).

¹¹ Григорчук О., Дубравська Н. М. До проблеми подолання страхів у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2015. С. 41-45.

страхів пов'язане з різними причинами, у тому числі із зовнішнім середовищем (наприклад, із заборонами з боку дорослих, які дитині незрозумілі, навіювання з боку інших дітей тощо).

Під час війни тяжко всім, але дітям доводиться особливо важко. Вони ще багато чого не розуміють, але вже страждають. Діти воєнного часу не бачать прекрасного світу, в якому живуть люди у спокійний час.

Маленькі діти, не маючи світоглядного багажу, особливо піддані виникненню страхів та фобій. У таборах біженців вони страждають не лише від розлуки з рідними, а й від того, що фактично не можуть взяти до рук контроль над життям – вони просто чекають, коли воно відновиться.

Діти, які отримали поранення, постраждали ментально або які знаходяться у статусі біженців – змушені переживати справжні психологічні травми. Діти, які не отримують кваліфікованої психологічної допомоги стають замкнутими, боязкими, від'єднаними від спільноти ровесників, розвивається неможливість побудувати довірчі відносини з оточуючими.

Дошкільнята, які особливо залежать від уваги та любові дорослих, під час військових дій можуть втратити можливість продовження здорового психологічного розвитку – навіть якщо їхні батьки та рідні будуть поруч, існує високий ризик порушення зв'язку з ними, через власне занепокоєння батьків захистом та пошуком засобів для існування, а також їхньої емоційної недоступності у стані депресії, тривоги чи просто розсіяності.

Коли діти ростуть за умов збройного конфлікту, їхні глибокі душевні рани часто залишаються непоміченими. Тривалий вплив насильства, страху та невпевненості може мати катастрофічні наслідки для навчання, поведінки, емоційного та соціального розвитку дітей протягом багатьох років. Все це посилюватиме у майбутньому відчуття «втраченого» дитинства у тих, кому доводиться дуже швидко дорослішати, щоби вижити.

Поява дитячих страхів пояснюється віковими особливостями психічного розвитку. Ключову роль відіграє уява дошкільника – розумовий процес створення нових образів та уявлень шляхом переробки раніше отриманої інформації. Здатність до фантазування виникає в 2-3 роки, досягає піку в дошкільному віці. Страхі дітей відрізняються найбільшою різноманітністю, незвичністю, інтенсивністю переживань. Чим вразливіша, тривожніша дитина, тим легше вони формуються. Нездатність об'єктивно оцінити ситуацію, критично поставитися до власних емоцій сприяє закріпленню, підтримці страху.

Таким чином, з початком російсько-української війни виникають нові види дитячих страхів:

- страх смерті;

- страх війни;
- страх смерті батьків та близьких;
- страх авіаудару;
- страх почути вибух;
- страх голоду;
- страх повітряної тривоги;
- страх побачити ворожих солдатів, техніку тощо.

Такі види страхів зустрічаються частіше у дітей, які проживали у зоні бойових дій. Лікування такого страху у дитини складніше, ніж у осіб старшого віку, тому що вона не усвідомлює, що з нею твориться, і не розуміє, чому так відбувається. При цьому маля охоплює розпач, у нього підвищується тривожність.

Наведемо причини розвитку такого виду дитячих страхів:

- порушення функціональності нервової системи, наприклад невроз;
- попередні наявні психічні захворювання;
- інтоксикація організму;
- сильний переляк;
- несприятливі психологічні умови перебування сім'ї в зоні бойових дій або на окупованій території;
- нестача уваги з боку батьків;
- відсутність підтримки з боку батьків;
- тяжкі соматичні захворювання (наприклад, бронхіальна астма);
- перевтома;
- пригнічений стан, депресія;
- особливості дитячого характеру: демонстративність, підвищена недовірливість, тривожність¹².

Часто перший панічний напад, спричинений страхом, починається раптово без видимої причини. Виходить замкнене коло, з якого без допомоги психолога дошкільнику з батьками самостійно не вибратися.

Панічна атака в дошкільнят характеризується прискореним серцевим ритмом, посиленням виділення поту. Також у них з'являються такі симптоми:

- відчуття печіння та біль у грудях;
- тремор (тремтіння) рук, їх оніміння;
- проблеми з диханням;
- блідість шкіри;
- сухість в роті;
- відчуття нестачі повітря;

¹² Рибка І. Дитячий малюнок як засіб психологічної діагностики особистості першокласника. Магістерський науковий вісник. 2018. С. 142.

- напади нудоти;
- порушення функцій шлунку та кишечника;
- дезорієнтація у просторі;
- погіршення координації рухів;
- запаморочення, а іноді й непритомність;
- дитині стає страшно, її охоплює паніка, їй хочеться втекти¹³.

Симптоми яскраво виражені не завжди. Іноді дитина відчуває легкий психологічний дискомфорт. Тривалість нападу частіше становить 15 хвилин, але час може збільшуватись залежно від ступеня тяжкості стану дитини. Панічні атаки вночі трапляються рідко, але вони здатні провокувати безсоння.

Якщо з проблемою не розпочати боротьбу вчасно, вона спричинить розвиток фобічного неврозу, страхи дитини ще більше посиляться. Додатково розвиватимуться психічні розлади.

Дитячі страхи здатні спровокувати такі ускладнення:

- часті непритомності;
- погіршення симптоматики ВСД (вегетосудинна дистонія – це порушення в скоординованій роботі парасимпатичної та симпатичної нервової системи);
- посилити почуття пригніченості та самотності;
- може розвинути депресія.

Якщо дитячий страх присутній тривалий час, дошкільник починає замикатися у собі, тривожний стан посилюється. Згодом дитина стає соціально дезадаптованою. Вона не може нормально спілкуватися з оточуючими, стає невпевненою у собі, у неї часто настає апатія та байдужість до навколишнього світу¹⁴.

Дитячі страхи стають причиною звернення до психологів, психотерапевтів, психіатрів. Діагностичний процес ґрунтується на клінічній бесіді – діти не приховують своїх переживань, після знайомства, встановлення контакту з фахівцем розповідають про ситуації, що викликають страх. З метою об'єктивного визначення інтенсивності страхів використовуються різноманітні психодіагностичні методи.

Буває так, що діагностика дитини буває утруднена, тому що діти іноді не можуть зрозуміти і точно пояснити, що з ними відбувається. Батьки теж лякаються і не знають, що робити.

Точний діагноз здатний поставити кваліфікований психіатр та психолог. Батьки повинні повідомити, коли почався перший напад страху, як часто повторюються атаки, що запускає механізм розвитку.

¹³ Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. К. : Шк. світ, 2011.128 с.

¹⁴ Жизномірська О. Я. Психоемоційна підтримка дітей в умовах війни. *Редакційна колегія*. 2022. С. 31.

Таким чином, за відсутності адекватної допомоги батьків, психологів, медиків, дитячі страхи здатні трансформуватися у фобії – виражені інтенсивні реакції занепокоєння, паніки. Фобії відрізняються стійкістю, часто ірраціональні, провокуються ситуаціями або об'єктами, які не становлять реальної загрози. На основі дитячих страхів розвивається невроз нав'язливих станів (нав'язливе повторення думок та дій). Характер дитини набуває рис недовірливості, тривожності, невпевненості. Будь-яке з перелічених ускладнень проявляється обмежувальною поведінкою, прагненням уникнення певних ситуацій, труднощами соціальної адаптації. Тому до дітей, які перебувають (або перебували) у зоні бойових дій або проживали на окупованих територіях – необхідна посилена увага з боку фахівців.

Керуючись метою статті щодо використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій, було організовано і проведене експериментальне дослідження, яке проводилось у 2023 навчальному році. Дослідження було проведено на базі Центру допомоги врятованим м. Запоріжжя. В дослідженні взяло участь 20 дітей дошкільного віку, які були привезені з територій на яких ведуться бойові дії. Також проводилося анкетування батьків дітей дошкільного віку (20 осіб).

Дослідження проходило в 3 етапи:

На констатуючому етапі – ми обрали цільову групу дослідження та за обраними методами та методиками діагностували наявність страхів у дітей дошкільного віку.

На формуючому етапі – використали казкотерапію для корекції дитячих страхів у дошкільнят.

На контрольному етапі – було здійснено повторну діагностику. Також нами було розроблено рекомендації щодо використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій.

На першому етапі дослідження ми використали такі методи та методики:

- метод анкетування (для батьків);
- методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» (О. І. Захаров);
- проєктивна методика «Намалой свій страх».

Виявлення дитячих страхів за методикою «Страхи в будиночках» відбувається наступним чином. Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний та червоний. І потім пропонує розселити у будиночки страхи зі списку (експериментатор називає по черзі страхи). Записувати треба страхи, які дитина поселила у чорний будиночок, тобто визнала, що вона боїться цього.

Розмову слід вести неквапливо та докладно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так», «ні» або «боюся», «не боюся». Повторювати

питання про те, чи боїться чи не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи навіювання страхів.

При стереотипному запереченні всіх страхів експериментатор має попросити надати розгорнуту відповідь типу «не боюся темряви», а не «ні» чи «так». Експериментатор, що ставить запитання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб експериментатор перераховував страхи по пам'яті, іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Проективна методика «Намалюй свій страх» проводилася з метою поглибити розуміння страхів та можливих причин їх виникнення у дітей, а також із метою доповнення якісними висновками методики О. І. Захарова «Страхи в будиночках».

Як стверджують вчені, даний метод використовувався як найбільш інформативний, тому що малювання – найхарактерніша, звична діяльність дітей дошкільного віку.¹⁵ В даному віці рисункові методики найбільш показові з точки зору діагностики та інтерпретації результатів. Малюнок супроводжувався коментарями дитини.

Дослідження методом анкетування батьків передбачало, що у першій частині анкети респондентам потрібно було вказати стать та вік своєї дитини, а також із наявного списку з 25 видів дитячих страхів вибрати ті, які характерні дитини. Існувала можливість вписати ті страхи дітей, які не були названі в списку. Розглянемо отримані результати у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати анкетування батьків

№	Вид страху	Кількість дітей, які мають цей вид страху	%
1	2	3	4
1.	Страх темряви	6	33,3%
2.	Страх самотності	0	0%
3.	Страх смерті	13	65%
4.	Страх смерті батьків	15	75%
5.	Страх почути вибух	10	50%
6.	Страх авіаудару	5	25%
7.	Страх голоду	0	0%
8.	Страх повітряної тривоги	11	55%
9.	Страх ворожих солдатів	2	10%
10.	Страх розлуки з рідними	15	75%
11.	Страх вогню	3	15%
12.	Страх чужих людей	4	20%
13.	Страх сильних звуків	10	50%

¹⁵ Трегуб О. О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255-260.

Закінчення табл. 1

1	2	3	4
14.	Страх травми	0	0%
15.	Страх нового середовища	0	0%
16.	Страх закритого простору	10	50%
17.	Страх лікарів	4	20%
18.	Страх відьом, чудовиськ	6	33,3%
19.	Страх літаків	8	40%
20.	Страх висоти	10	50%
21.	Страх крові	5	25%
22.	Страх війни	17	85%
23.	Страх злодіїв	3	15%
24.	Страх загубитися	5	25%
25.	Страх прибульців	3	15%

Жодних додаткових видів страхів, крім присутніх у запропонованому списку респонденти не вказали.

Таким чином, найбільш розповсюдженими страхами дошкільнят, за анкетуванням батьків, було виявлено: страх війни (85%); страх смерті батьків (75%); страх розлуки з рідними (75%); страх смерті (65%); страх повітряної тривоги (55%); страх почути вибух (50%); страх сильних звуків (50%); страх закритого простору (50%); страх висоти (50%). Наведемо отримані дані графічно (рис. 1).

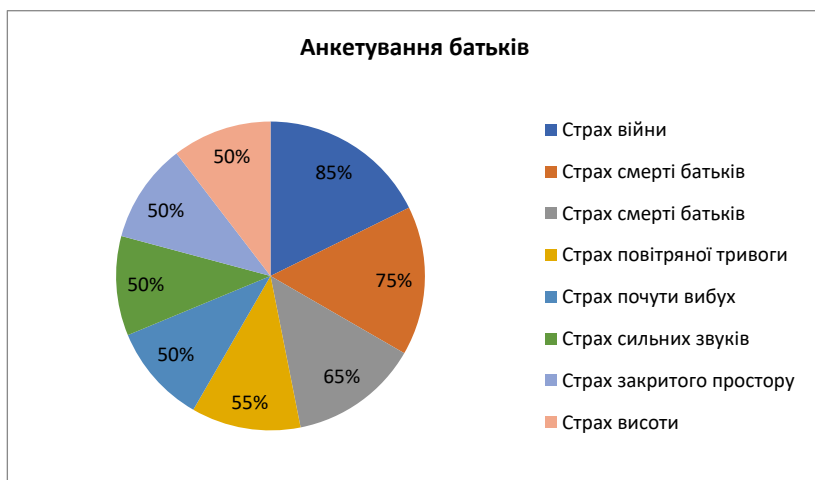


Рис. 1. Анкетування батьків

Результати дослідження, отримані за допомогою методики «Страхи в будиночках» дозволили отримати уявлення про виразність тих чи інших страхів у респондентів.

Найчастіше зустрічаються страх смерті батьків (99%), страх чудовиськ (89%), страх незнайомих людей (89%) страх темряви (70%). Ці страхи, на думку автора методики О. І. Захарова, є притаманними для дітей дошкільного віку і є віковою нормою.

Відмінною особливістю всіх учасників експерименту є виразність наступних страхів: страх війни (92,8%), страх гучних звуків (86,5%). Приблизно однаково часто зустрічаються страхи нападу (44%), страхи перед стихіями – бурею, вітром, повінню (36,5%), страхи вогню (42,8).

У ході діагностики дітям ставилося питання: «Скажи, який страх найстрашніший?» Серед відповідей дошкільнят найпоширенішим виявився страх власної смерті чи смерті когось із близьких. На другому місці був відзначений страх війни. На третє місце діти поставили страх чудовиськ (відьом, чортів і т. д.).

Виразність наочно представлена на діаграмі (рис. 2).

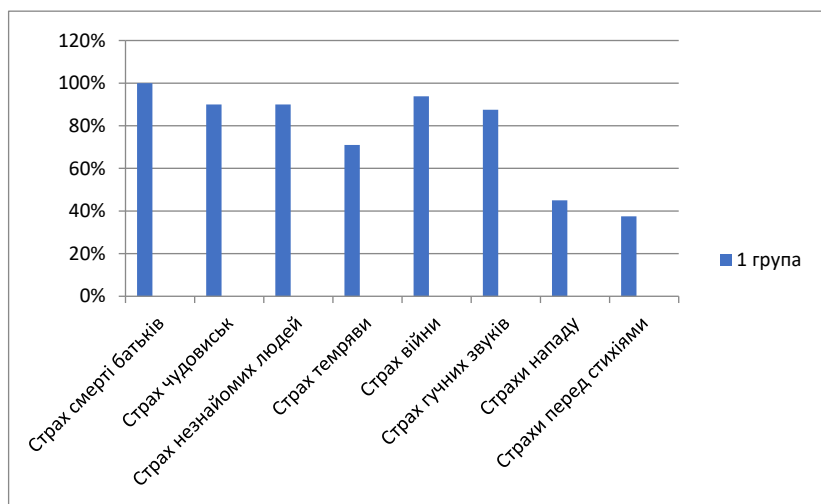


Рис. 2. Результати методики «Страхи в будиночках»

За результатами аналізу емпіричних даних, ми можемо дійти висновку, що у більшості дітей дошкільного віку найбільш вираженими страхами є: страх смерті батьків, соціальні страхи.

Також внаслідок проведення методики «Страхи у будиночках» діти поділилися на дві групи – з нормативним (група 1) та підвищеним (група 2) рівнем страху. Розподіл середніх значень представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Кількість дітей з нормативним та підвищеним рівнями страху

Група	Рівень страху	Кількість дітей (у %)
Група 1	вікова норма	40%
Група 2	підвищений рівень страху	60%

Використання критерію Стьюдента визначення статистичної достовірності отриманих усередині вибірки відмінностей за рівнем страху дозволило зробити висновок, що діти 6-7 років у групі 1 та групі 2 достовірно розрізняються за рівнем страху ($t = 28,2$ при $p \leq 0,01$).

Розглянемо результати проєктивної методики «Намалюй свій страх». Якісний аналіз даних проєктивної методики «Намалюй свій страх» дозволив зрозуміти особливості та специфіку страхів дітей. Нижче наведено інтерпретацію малюнків дошкільнят із підвищеним рівнем страху:

1. Володимир К. (6 років 2 місяці). Натиск олівця сильно варіює, малюнок збільшений у розмірі, видно недбалість на малюнок, використовував в основному темні тони, малюнок недбало заштрихований, його формальні показники свідчать про підвищену емоційну лабільність, імпульсивність. Хлопчик зобразив страх війни, ракет, ворожих солдатів, описуючи їх наступним чином: «Це злі монстри. Вони заберуть мене в печеру та вб'ють. Мені це часто сниться».

2. Злата Б. (5 років, 11 місяців). Наявний сильний натиск на олівець, агресивний вираз малюнку. Дівчинка зобразила домінуючу фігуру і внизу листа значно зменшену свою фігуру. Можна констатувати страх психологічної самотності.

4. Вероніка В. (6 років). В правому нижньому куті дитина зобразила себе і свого домашнього улюбленця на землі в вогні. В лівому нижньому куті зображений ворожий солдат, який направив ракету в бік дівчинки. Малюнок виконаний у темних тонах. Можна констатувати страх війни, страх вогню.

5. Марк Б. (6 років 9 місяців). На малюнку спостерігається велика кількість різноманітних деталей, сильний натиск на олівець, наявність множинного штрихування. Дитина дала такий опис малюнка: «Це вибухи та війна. Усі біжать до укриття, але всіх їх вб'є бомба, я таке вже бачив». Наявний страх війни і нападу, страх смерті.

На рисунках інших дітей загалом ми можемо виділити два типи страхів: страх війни, страх смерті. Аналіз коментарів дітей показує, що діти із групи з нормальним рівнем страхів описують свій страх однозначно, констатуючи його наявність, але в їх описі відсутня підвищена емоційність та жвавість.

У дітей із групи з підвищеним рівнем страху в описах страхів присутні подробиці, спостерігається висока емоційна реакція на власний

малюнок, діти захоплені своїм страхом та постійно переживають його. Описи зачіпають не один страх, а множинний, як правило, це поєднання страхів.

Також було відзначено, що діти зображують як предмет страху типові для цього об'єкти, пов'язані з недавніми подіями в житті дитини (солдати, вибухи, снаряди, ракети тощо, зруйновані будинки, вогонь).

Внаслідок аналізу даних по всім трьом методиками, нами було визначено необхідність проведення програми корекції страхів дітей дошкільного віку за допомогою казкотерапії. Таким чином, результати первинної діагностики емпіричного дослідження доводять, що у більшості дітей дошкільного віку найбільш вираженими страхами є: страх смерті, страхів війни, страх смерті батьків, страх вогню, страх самотності.

Після апробації програми казкотерапії було здійснено повторну діагностику за тими ж самими методиками. Було відзначено, що казкотерапія позитивно вплинула на емоційну сферу дітей дошкільного віку.

Можна також відзначити, що вихователь, який працює з дітьми в дитячому садку, зауважив, що дошкільнята стали менш тривожними та агресивними, впевненішими. Повторна діагностика доводить, що розроблена та апробована нами програма підтвердила гіпотезу дослідження: казкотерапія є ефективним методом корекції дитячих страхів у дошкільнят і допомагає попередити формування майбутніх страхів.

На початку психотерапевтичних занять з казкою, слід брати прості та невеликі і казки. Для образного сприйняття казок використовується ілюстративний матеріал: книжкові ілюстрації, репродукції картин (вони допомагають дітям яскравіше відчувати образи героїв та події казки), образні та дидактичні іграшки, фотографії, листівки, твори декоративно-ужиткового мистецтва.

Концепція казкотерапії будується на п'яти видах казок:

1. Художні (напр. «Ріпка»);
2. Дидактичні («Як зайчик став сміливим»);
3. Психокорекційні («Неслухняна Надійка»);
4. Медитативні («Рожевий сон»);
5. Психотерапевтичні («Крапелька»).

Важливу роль в використанні казки грає її музична частина. Музика має емоційний вплив величезної сили на психіку дитини. Класична музика сама по собі вже надає гармонійний вплив на психіку дітей. А у поєднанні з казкою цей вплив взаємно посилюється: музика збагачує художній твір, надає особливої глибини його образам.

Психологи використовують певні форми роботи з казкою:

– індивідуальна – використовуються бесіди з дитиною віч-на-віч, а також, відбувається робота з сім'єю;

- ілюстрування сюжетів казки, обігрування, консультації;
- група – створюється невелика група дітей (5-7 осіб). У цій групі прослуховується, обговорюється казка, імпровізується тощо¹⁶.

Основні принципи використання казкотерапії психологом з дітьми дошкільного віку:

- важливим є емоційний контакт з дитиною. Дитина повинна почуватися в безпеці;

- читати казку неквапливим, спокійним голосом. Інтонація та голос повинні передавати атмосферу казки;

- в будь-якій ситуації психологічної роботи, у дітей може виникнути небажання ототожнювати себе з головним героєм. В цьому випадку слід спиратися на позитивні зміни, що відбулися в поведінці головного героя в результаті певних подій, сконцентруватися на тому, що будь-яка людина може справитися зі страхом, головне – вірити в неї;

- під час читання або розповідання казки слід розташуватися перед дитиною так, щоб вона могла бачити обличчя психолога і спостерігати за жестами, мімікою, виразом його очей, обмінюватися поглядами;

- ситуація не повинна мати правильної готової відповіді (принцип «відкритості»);

- ситуація повинна містити актуальну для дитини проблему, «зашифровану» в образному ряді казки;

- ситуації та питання мають бути побудовані та сформульовані так, щоб спонукати дитину самостійно будувати та простежувати причинно-наслідкові зв'язки.

Варто також запропонувати малюкові намалювати ті чи інші моменти, які викликають у нього страх, тривогу. Це подвійно корисно і допоможе йому звільнитися від почуттів і думок, що турбують. А по-друге, малюнок може стати приводом для розмови. Хто зображений? Що персонажі роблять? Чому? Що буде далі? Можна зробити страх доброзичливим. Запропонувати дитині розвеселити свій страх, зробити його добрим, смішним.

Найкраща зброя проти страху – сміх, варто нарядити страшного монстра в смішний одяг або поставити його на роликові ковзани, а можна взагалі прикрасити його яскравими кольорами. І тоді він уже буде не таким жахливим.

Якщо персонаж з казки на малюнку продовжує викликати в дитини страх, запропонуйте знищити його. Нехай він розірве його на дрібні шматочки, посадить у клітку, поставить замок у коробці або зробить з нього химерну сніжинку.

Варто також запропонувати дитині скласти казку самостійно (на початкових етапах – з допомогою психолога). Щоб будь-яка історія

¹⁶ Василевська О. І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. *Психологічні науки*. 2012. № 39. С. 30-36.

набула потрібної чарівної сили і надала допомогу, необхідно дотримуватися певних правил:

– вона повинна відображати страх дитини, (зайчик боїться залишатися один у темній нірці);

– пропонувати той досвід, почувши який дитина змогла б знайти вихід із ситуації (мама подарувала йому чарівний ліхтарик або на допомогу приходить улюблена іграшка). Якщо дитина неспроможна зробити вибір самостійно, можна запропонувати їй свої варіанти вирішення проблеми.

Вигадуючи казку разом із малюком, намагайтеся дотримуватися певної послідовності:

1. Початок казки, зустріч із героями різними та улюбленими персонажами чи тваринами, іграшками.

2. Потім герой казки зустрічається із тим страхом, якого боїться малюк.

3. Персонаж показує дитині різні способи боротьби із проблемою.

4. Перемога, кінець казки, страху немає, життя налагоджується.

5. В кінці казки для остаточного позбавлення страху, можна придумати з дитиною «заклинання проти страху»¹⁷.

ВИСНОВКИ

Таким чином, казкотерапія є найефективнішим засобом виявлення, усунення та профілактики дитячих страхів. Сучасна наука довела, що казка має величезне корекційне значення для дітей дошкільного віку. На даному віковому етапі, стрімко розвиваються психічні процеси, що готують перехід до нового вищого ступеня їхнього розвитку. І тому психологічні новоутворення, які виникають і розвиваються у дошкільників – є фундаментом, що забезпечує розвиток на наступному віковому етапі. Поява дитячих страхів пояснюється віковими особливостями психічного розвитку. Ключову роль відіграє уява дошкільника – розумовий процес створення нових образів та уявлень шляхом переробки раніше отриманої інформації. Здатність до фантазування виникає в 2-3 роки, досягає піку в дошкільному віці. Страхі дітей відрізняються найбільшою різноманітністю, незвичністю, інтенсивністю переживань і чим вразливіша, тривожніша дитина, тим легше вони формуються. Нездатність об'єктивно оцінити ситуацію, критично поставитися до власних емоцій сприяє закріпленню, підтримці страху.

Керуючись метою дослідження використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій, було організовано і проведене експериментальне дослідження за

¹⁷ Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 161-173.

результатами якого, ми дійшли висновку, що розроблена та апробована програма казкотерапії дала позитивні результати та підтвердила припущення про те, що казкотерапія є ефективним методом корекції дитячих страхів у дошкільнят і допомогою з попередження формування майбутніх.

АНОТАЦІЯ

В статті представлено результати емпіричного дослідження використання казкотерапії як засобу корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій.

Актуальність дослідження зумовлена реаліями сьогодення, коли діти ростуть в умовах збройного конфлікту, а їхні глибокі душевні рани часто залишаються непоміченими. Тривалий вплив насильства, страху та невпевненості може мати катастрофічні наслідки для навчання, поведінки, емоційного та соціального розвитку дітей протягом багатьох років. Тому таким дітям, на постійній основі, має надаватися психологічна підтримка.

Встановлено, що казка має величезне корекційне значення для дітей дошкільного віку. На даному віковому етапі, стрімко розвиваються психічні процеси, що підготовляють перехід до нового вищого ступеня її розвитку. І тому психологічні новоутворення, які виникають і розвиваються у дошкільників – є фундаментом, що забезпечує розвиток на наступному віковому етапі.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості дітей дошкільного віку найбільш вираженими страхами є: страх смерті, страхів війни, страх смерті батьків, страх вогню, страх самотності. Діагностика після апробації програми казкотерапії показала, що казкотерапія позитивно вплинула на емоційну сферу дітей дошкільного віку, а розроблена та апробована нами програма підтвердила припущення про те, що казкотерапія є ефективним методом корекції дитячих страхів у дошкільнят і допомагає попередити формування майбутніх.

Література

1. Божович В. Особливості корекції дитячих страхів. *Zbiór raportów naukowych*. 2014. С. 31.
2. Бучинська В. І., Бригадир М. Б. Особливості надання кризової психологічної допомоги дітям. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 128-130.
3. Василевська О. І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. *Психологічні науки*. 2012. № 39. С. 30-36.
4. Вітвіцька А. Я., Бригадир М. Б. Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 130-131.

5. Григорчук О., Дубравська Н. М. До проблеми подолання страхів у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2015. С. 41-45.

6. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2013. С. 232.

7. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 161-173.

8. Даценко Т. О. Феномен дитячого страху: психологічний вимір. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*. 2012. С. 182-187.

9. Єфименко М. Емоційний портрет дошкільника: методика ігрового тестування. *Дошкільне виховання*. 2004. № 4. С. 12-14.

10. Жизномірська О. Я. Психоемоційна підтримка дітей в умовах війни. *Редакційна колегія*. 2022. С. 31.

11. Камінська О. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал*. 2018. Т. 4. №. 4. С. 86-104.

12. Киричук Т. В. Особистісно орієнтований підхід до дитини в освітньому просторі ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2013. №. 4. С. 28-32.

13. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стило, 2002. 144 с.

14. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2014. №. 23.

15. Кузнецова О. Ю., Шкретієнко Л. П. Теоретичний аналіз проблеми дитячих страхів у дошкільному віці. *Київський інститут бізнесу та технологій*. 2017. С. 43.

16. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. К. : Шк. світ, 2011. 128 с.

17. Покришко Д., Кисла О. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. №. 9 (85). С. 72-75.

18. Рибка І. Дитячий малюнок як засіб психологічної діагностики особистості першокласника. *Магістерський науковий вісник*. 2018. С. 142.

19. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 10.04.2023).

20. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119.

21. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник*

Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4. №. 1. С. 1-7.

22. Сорока О. В. Дитячий малюнок: характеристика, можливості *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 30. С. 164-167.

23. Сафонов К. Фобії як психологічний феномен в історичній ретроспективі. *Освіта і наука*. 2021. №. 1. С. 1-2.

24. Трегуб О. О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255-260.

25. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

26. American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/> (дата звернення: 13.04.2023).

Information about the authors:

Kozych Iryna Volodymyrivna,

Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of
Educational Activity

Zaporizhzhia National University

66, Zhukovskiyi str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine

Prokopchenko Darya Anatoliyivna,

master at the Department of Psychology

Zaporizhzhia National University

66, Zhukovskiyi str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine