

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на тему: Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей молодшого шкільного віку

Студентки 4 курсу, групи ПС(р)-41

Спеціальність 053 «Психологія»

Костик С.Р.

Керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Шкраб'юк В.С.

Рецензент : кандидат психологічних  
наук, професор Гасюк М.Б.

м. Івано-Франківськ – 2023рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ.....	5
1.1. Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку .....	5
1.2. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми молодшого шкільного віку.....	7
1.3. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі .....	13
Висновок до 1 розділу .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	24
2.1. Порушення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.....	24
2.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо усунення страхів у дітей молодшого шкільного віку за допомогою засобів арт-терапії.....	51
Висновок до 2 розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	65

## ВСТУП

Важливість вибраної теми підкреслюється постійно зростаючим навчальним навантаженням у сучасній школі, що визначає стан психічного здоров'я дітей, тобто стан їх психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Психічне здоров'я безпосередньо залежить від здатності дитини бути тривожною, тобто відчувати страх, до того чи іншого фактору. Окрім порушень, які пов'язані із заборонами старших, у початковій школі зазвичай присутній постійний страх перед поганими оцінками («Мені соромно за свої низькі оцінки»), втрати важливих речей («Мені стало страшно – я загубив ручку») та інші форми страху в соціумі (наприклад, булінг). Тривога - це емоційний стан людини, який виникає, коли в невизначених умовах як в приємних ситуаціях, так і в більшості при негативному досвіді.

В основі міркувань про тривогу, з погляду психології сучасності, стоїть відчуття страху. Страх, прирівнюється до будь-якої базової емоції (таких як, гнів, радість, щастя, відраза) інтенсивність кожної основної емоції може змінюватися відповідно до ситуації, тому й стан тривоги може проявлятися як слабка, помірна та інтенсивна. Страх - це емоційний стан, який є біологічною захисною реакцією людини або тварини на реальну або уявну загрозу їх здоров'ю та благополуччю.

Тому для людини, поява страху не тільки зручна, але й корисна. Проте, людина, як соціальна істота, відчуває страх, який часто стає перешкодою для досягнення власних цілей. Тривога, в основі якої є страх, виконує як захисну (готує та передбачає небезпечну ситуацію), так і мотиваційну функції. Л.А. Лепіхова стверджує, що поява страхів є результатом неадекватної адаптації в психофізіологічних системах, що проявляється в підвищеному рівні активації нервової системи і результатом є неадекватні реакції в поведінці.

Для корекції дитячих страхів широко використовується терапія мистецтвом. Кількість досліджень даної проблематики є вкрай обмеженою.

Серед науковців, які спеціалізуються в напрямку теорії і практики психокорекції страхів у дітей можна виокремити таких, як: Л.Д. Лебедєва, О.І. Захаров, Орлова Е.К., Є. Г. Макарова, О.В. Тараріна та інші. Вкрай мало достовірної інформації про використання ресурсів і арт-терапевтичних методик для вирішення описаної проблеми і зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – страхи у дітей.

**Предмет дослідження** - арт-терапія як засіб подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження:** розглянути страхи у дітей молодшого шкільного віку та дослідити особливості їх подолання за допомогою методів арт-терапії.

**Основні завдання дослідження:**

- Проаналізувати особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
- Дослідити використання арт-терапевтичних методик в корекційно-виховній практиці.
- Дати характеристику використанню арт-терапії в роботі зі страхами з дітками молодших класів.
- Розробити програму корекції страхів у школярів молодших класів засобами арт-терапії.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети було використано загальнонаукові методи: теоретичного дослідження (зокрема систематизацію, аналіз, порівняння, узагальнення); емпіричні методики: «Діагностика шкільної тривожності» (А.М. Прихожан); проективна методика «Неіснуюча тварина» (М.З. Дукаревич), методика «Рука» (Е.Е. Вагнер), Методика виявлення страхів та тривожності (Є. Рогов), кількісна та якісна обробка даних.

**Структура роботи:** вступ, 2 розділи, висновки, список використаної літератури, що налічує 41 джерело. Загальний обсяг роботи 81 сторінка.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

#### 1.1. Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Діти молодшого шкільного віку, мають свої особливості, які впливають на їх розвиток і навчання.

Першим розглянемо швидкий фізичний розвиток. У цьому віці діти продовжують швидко рости і розвиватися фізично. Збільшується їхня моторна активність, координація рухів стає кращою, а силові параметри поступово зростають. Вони активно досліджують світ через рух та експериментування.

Наступною особливістю розвитку у дітей молодшого шкільного віку є когнітивні навички. У цьому віці дитина починає розвивати більш складні когнітивні навички, такі як увага, пам'ять, мислення, мовлення та розуміння. Вони здатні до абстрактного мислення і стають більш логічними в своїх роздумах. Важливо забезпечити їм стимулююче навчальне середовище, щоб підтримувати їхній когнітивний розвиток.

До особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку можна віднести також комунікативну, соціальну складову розвитку. Діти молодшого шкільного віку активно вивчають соціальні навички та взаємодію з оточуючими. Вони стають більш самостійними і навчаються спілкуватися, співпрацювати та розв'язувати конфлікти. Дружба і групова взаємодія набувають великого значення для них, і вони починають розуміти соціальні норми та правила.

У цей період діти молодшого шкільного віку проходять через інтенсивний емоційний розвиток. Вони навчаються розпізнавати та виражати свої почуття, розвивають емоційну саморегуляцію. Педагоги та батьки повинні створювати сприятливу емоційну атмосферу, підтримувати дітей у вирішенні емоційних ситуацій.

Мозок в дітей молодшого шкільного віку все ще розвивається, оскільки вони вчаться робити нові речі та мислити по-іншому. Насправді наш мозок продовжує розвиватися навіть у двадцять років.

Жан Піаже висунув теорію про стадії розвитку мозку та різні типи інтелекту. Діти шкільного віку знаходяться на стадії розвитку мозку, яку Піаже назвав стадією конкретного функціонування. На цьому етапі діти розуміють логіку та конкретну інформацію, особливо у своєму житті. Їм все ще може бути складно зрозуміти гіпотетичні або абстрактні поняття, особливо ті, які відбудуться в довгостроковому майбутньому. Діти шкільного віку починають бути менш егоцентричними і можуть міркувати та розуміти різні точки зору. В цей період часу також покращуються такі функції психіки як:

1. Концентрація: учні здатні зосередитися на завданні чи темі. Вони починають розвивати методи ігнорування відволікаючих факторів, коли зосереджуються на завданні.
2. Пам'ять: як довгострокова, так і короткочасна пам'ять стають кращими у дітей молодшого шкільного віку. Вони можуть пригадувати важливі речі минулих місяців або навіть років і можуть пригадувати речі, наприклад, куди вони поклали свою куртку після відпочинку.
3. Тривалість концентрації уваги: діти молодшого шкільного віку можуть зосереджуватися на важливих завданнях протягом тривалого часу. Вони починають читати довші книги, не перестають цікавитися шкільними темами та беруть участь у довгострокових проектах.

## 1.2 Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми молодшого шкільного віку

При плануванні життєдіяльності дитини, керуючись принципом інтегрованої стратегії, рекомендується реалізовувати такі інноваційні стратегії:

- пісочна терапія;
- пісочна анімація;
- пісочна аплікація;
- драматерапія;
- танцювальна терапія;
- музикотерапія.

Використання пісочної терапії. Основна ідея пісочної терапії полягає в тому, щоб дозволити дитині використовувати пісок та мініатюрні фігурки з метою вираження своїх думок, емоцій та переживань.

До основних принципів пісочної терапії можемо віднести:

- Символічне вираження, коли дитина може використовувати пісок та фігурки як елементи своїх внутрішніх переживань і конфліктів. Вони можуть створювати сцени, зображати різні ситуації та взаємодіяти з фігурками, щоб виразити свої емоції та досвід.
- Безсловесне вираження. Під цим принципом мається на увазі, що дитина під час пісочної терапії може виражати себе без необхідності використовувати слова. Вони можуть використовувати пісок, різні рухи та композиції, щоб передати свої почуття, ставлення до світу та взаємин з навколишніми.
- Створення безпечного простору. Під час взаємодії з піском дитина має змогу створити для себе простір в якому буде відчувати себе комфортно і в безпеці. Діти можуть використовувати як пісок, так і різноманітні фігурки.

- Індивідуальність та самовираження, кожна дитина є індивідуальною, та зі своїм внутрішнім світом. Пісочна терапія дає змогу знайти свій спосіб для вираження свого внутрішнього «Я».

Для проведення ігор з піском в рамках пісочної терапії рекомендується створити певні умови, які сприятимуть безпечному та ефективному процесу. Ось деякі важливі умови для ігор з піском:

Спокійне та привітне середовище: потрібно створити комфортну і розслаблену атмосферу для дитини. Забезпечити їй приємне освітлення, дотримуватись оптимальної температури та використовувати заспокійливі кольори в декораціях. Спеціальний пісок та пісковий лоток: використовуйте спеціальний пісок для пісочної терапії, який легко моделюється та зберігає форму. Забезпечте достатню кількість піску для дитини, щоб вона мала вистачити його для своїх ігор. [25, 187]

Різноманітність мініатюрних фігурок: Забезпечте широкий вибір мініатюрних фігурок, які представляють різні об'єкти, тварин, людей та фантастичні персонажі. Це дозволить дитині вибирати та використовувати фігурки, які найкраще виражають її почуття та досвід. Некритичне та підтримуюче ставлення терапевта: Важливо, щоб терапевт приймав безумовне ставлення до того, що дитина створює у піску. Вони мають бути підтримуючими, виявляти інтерес до виразу дитини та дозволяти їй свободу самовираження. [ 34 ]  
Час та простір для рефлексії: Після закінчення гри з піском важливо надати можливість дитині роздивитись свою творчість, задати питання та спілкуватись про те,

Вкрай актуальною методикою пісочної терапії є в дошкільному та молодшому шкільному віці, також дана терапія застосовується при різноманітних затримках в розвитку мовлення.

Піскова анімація - це вид мистецтва, в якому пісок використовується для створення рухомих зображень і анімаційних фільмів. Цей процес полягає в створенні малюнків і зображень з піску на освітленій скляній площині або пісковій дошці, і потім їх записується за допомогою камери.



Пісочна анімація може бути потужним засобом комунікації, оскільки вона поєднує в собі візуальну естетику, рух і неповторний спосіб розповіді історії. Вона може передати повідомлення, емоції та ідеї шляхом візуальних образів, що рухаються в часі. Пісочна анімація може ефективно передати широкий спектр емоцій, від радості та щастя до суму і скорботи. Вона відкриває можливості для створення глибоко зворушливих сцен і персонажів, які сприймаються глядачами на емоційному рівні. Також пісочна анімація може розповісти складні історії через використання послідовності зображень і руху піску. Вона може викликати інтригу, розвивати сюжет і передавати повідомлення шляхом взаємодії різних елементів на піску. Пісочна анімація може бути використана для підняття соціальних питань, свідомості та активізації громадської думки. Вона може створювати вражаючі візуальні образи, [ 27, 26 ]

Пісочна аплікація є цікавим та ефективним методом роботи з дітьми, особливо маленького віку. Вона сприяє розвитку творчих навичок, моторики, сприйняття та вираження емоцій. Пісок має приємну текстуру, і діти можуть відчувати його на дотик. Використання піску у формі аплікації допомагає дітям розвивати свої сенсорні навички, сприйняття та дрібну моторику рук. Пісочна аплікація дає дітям можливість виразити свою творчість та уяву. Вони можуть створювати образи, малюнки або сюжетні сцени з використанням піску, формуючи свої ідеї та розкриваючи свій внутрішній світ. Пісочна аплікація може допомагати дітям виразити свої емоції та почуття. Вони можуть створювати образи або сцени, які відображають їхні емоції, незалежно від того, чи є це радість, сум, страх чи щастя. Пісочна аплікація може бути використана для стимулювання соціальної взаємодії між дітьми. Вони можуть працювати спільно, ділитися матеріалами та ідеями, спілкуватися та взаємодіяти через процес створення пісочної аплікації.

Якщо говорити про музикотерапію, то вона має здатність поділятися на дві: активну та пасивну. Дана терапія може використовуватися в найрізноманітніших випадках, з-за допомогою музики дитина може виразити свої думки, емоції, має змогу комунікувати та взаємодіяти з оточуючим світом.

Музикотерапія включає в себе використання ритму, мелодії, гармонії, темпу, звукових текстур та динаміки для досягнення конкретних терапевтичних цілей. Різні музичні елементи можуть впливати на емоційний стан.

Музикотерапія є особливо ефективним методом роботи з дітьми, оскільки музика є природною для них мовою і сприймається легко. Вона може мати різноманітні корисні впливи на дітей, сприяючи їхньому фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку. Якщо брати до уваги емоційний розвиток, то музика може допомагати дітям виражати свої емоції та регулювати їх. Вона може створювати атмосферу, яка сприяє спокою, релаксації або стимулює енергію та радість.

Музикотерапія дозволяє дітям вільно виражати свої почуття і емоції через спів, рух або гру на музичних інструментах. Музика може підтримувати й розвиток когнітивних вмінь розвиток мови, мислення, уваги та концентрації у дітей. Вона може сприяти запам'ятовуванню слів, розумінню ритму, мелодії та структури музики. Музикотерапевтичні активності, такі як спів, рух або імпровізація, можуть стимулювати когнітивні процеси та творче мислення. [ 24, 165].

Музика сприяє спільному виконанню та взаємодії між дітьми. Вона може створювати спільний досвід, підтримувати комунікацію та спілкування між ними. Групові музикотерапевтичні сесії можуть сприяти формуванню навичок співпраці, спільної гри та взаєморозуміння.

Музика має потужний вплив на нервову систему дітей, допомагаючи їм розслабитися, заспокоїтися та знизити рівень стресу. М'які та приємні звуки можуть створювати атмосферу внутрішньої гармонії та спокою, що особливо важливо для дітей, які досвіджують тривогу або стресові ситуації. Музикотерапевтичні активності, такі як гра на різних музичних інструментах, танцювання або рух під ритм музики, сприяють розвитку моторики та координації рухів у дітей. Вони можуть вдосконалювати м'язовий тонус, гнучкість, силу та рухові навички. Музика надає дітям можливість виразити свою уяву, креативність та унікальність через створення музики, спів або

інтерпретацію музичних композицій. Вона сприяє розвитку самовираження та відкриттю власного голосу. Музикотерапія може бути корисною для дітей з різними фізичними, психічними або іншими особливостями. Вона може сприяти відновленню функцій, розвитку мовлення, рухових навичок та соціальної адаптації.

Драматерапія є методом психотерапії, в якому використовуються драматичні техніки та елементи мистецтва з метою сприяти фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей. Вона дозволяє дітям виразити свої почуття, досліджувати різні ролі, розвивати творчість та встановлювати здорові міжособистісні взаємини. Драматерапія надає дітям можливість уявляти себе в різних ролях та ситуаціях. Це допомагає їм розвивати емпатію, розуміння інших людей та вміння співпрацювати з іншими. Драматерапія стимулює творчість та фантазію дітей. Вони можуть використовувати мову, музику, рух та інші виразні засоби для вираження своїх почуттів та думок. Це допомагає покращити комунікацію та самовираження. Також сприяє встановленню здорових соціальних взаємин між дітьми. Вона допомагає розвивати навички співпраці, слухання, спілкування та розв'язання конфліктів. Драматерапія дозволяє дітям виражати свої емоції та досліджувати їх у безпечній і контрольованій обстановці. Це може сприяти розумінню та керуванню емоціями, зниженню стресу та покращенню самопочуття.

Драматерапія надає можливість дітям вивчати свою особистість, розвивати самосвідомість та відкривати нові аспекти свого "Я". Вони можуть відчувати себе впевненішими, розширювати свої можливості та досліджувати свої інтереси та потреби. Драматерапія сприяє розвитку мовлення, вміння спілкуватися та встановлювати контакт з іншими. Через ігрові ситуації, діти вчаться виражати свої думки та почуття словами, використовувати мовленнєві навички та розвивати слухову увагу. Ця терапія може бути корисною для дітей, які досвіджують травми, емоційні проблеми або соціальні труднощі. Через театралізовані ситуації та символічний вираз, діти можуть працювати над своїми

проблемами, знаходити способи виходу зі складних ситуацій та розвивати ресурси для подолання труднощів.

Танцювальна терапія є ефективним засобом роботи з дітьми, оскільки вона поєднує фізичну активність, музику та емоційний вираз.

Танцювальні рухи сприяють розвитку моторики, гнучкості, сили та координації у дітей. Через рухи та танець вони розвивають своє тіло, поліпшують фізичну форму та здоров'я. Танцювальна терапія допомагає дітям виражати свої почуття, емоції та настрій через рухи та танець. Вони можуть виразити радість, сум, злість або будь-які інші емоції, що сприяє підвищенню свідомості про свої почуття та їхнє прийняття. Танцювальна терапія стимулює спілкування та спільну діяльність у дітей. Вони можуть виконувати рухи та танцювати разом з іншими дітьми, спілкуватися та співпрацювати. Це сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії та толерантності. Танцювальна терапія надає дітям можливість творчого самовираження. Вони можуть використовувати рухи та танець для створення власних імпровізацій, розкриття свого потенціалу та розвитку власної ідентичності.

Танцювальна терапія може бути використана для релаксації та зняття стресу у дітей. Ритмічні рухи та спокійна музика допомагають знижувати рівень тривоги, покращувати настрій та сприяють розслабленню організму. Це особливо корисно для дітей, які переживають стресові ситуації або мають емоційні проблеми. Танцювальна терапія може підтримувати розвиток когнітивних навичок у дітей. Вони вчаться слідувати інструкціям, пам'ятати послідовність рухів, розвивають координацію та концентрацію уваги.

Танцювальна терапія допомагає дітям інтегрувати сенсорні враження з оточуючого світу. Вони використовують рухи, сприймають музику та відчують своє тіло, що сприяє розвитку сенсорної інтеграції.

Важливо враховувати вікові особливості дітей та їхні індивідуальні потреби при використанні танцювальної терапії.

### 1.3. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі

Арт-терапія це вид технології, яка використовує мистецтво, як засіб психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість.

Вона базується на тому, що внутрішнє «я» людини постійно виражається в образах, які вона малює чи ліпить просто так, у протилежність від детально продуманої виховної діяльності. Мета полягає в тому, щоб узгоджуватися з його особистістю, тим самим розвиваючи його почуття самопізнання та самоствердження. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє побачити арт-терапію як метод чи практику лікування за допомогою творчості; як спеціальну форму психотерапії через мистецтво, арт-терапевтичну та творчу діяльність. Окрім малювання, сьогодні процвітають інші напрями арт-терапії, такі як: драмотерапія, кінотерапія, лялькотерапія, танцювально-рухова, бібліотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, ігротерапія, та інші.

Таким чином, арт-терапію можна розглядати як технологію створення та використання різних видів мистецтва, які передають думки, емоції та інші прояви людської психіки; як засіб дослідження та інтеграції внутрішнього світу людини. Метод арт-терапії, на думку В. Соловйової, включає: взаємоприйняття і встановлення співчутливих стосунків; можливе вільне самовираження і самопізнання; підвищення адаптаційних можливостей, зниження втоми і напруги; розвиток позитивного настрою.

Вже досить довгий час арт-терапія використовується в практиці психотерапії. У центрі уваги – механізми та умови впливу різних видів мистецтва на корекційно-виховний процес дитини з особливими потребами. Використовується в реабілітаційних центрах, спеціальних навчальних закладах, тому що хоч і тісно пов'язана з медициною, але має, перш за все, психопрофілактичний, розвиваючий і соціалізуючий характер. Корекційно-виховну роботу ми розглядаємо як систему комплексних заходів психолого-педагогічного впливу на різноманітні характеристики розвитку аномальної

особистості в цілому. Сутність колективного навчання полягає у формуванні психічних функцій дитини та збагаченні її практичним досвідом.

При цьому вона долає його мову, поведінку, сенсорні функції, поведінку тощо. Як технологія корекційно-виховного процесу арт-терапія особливо важлива, перш за все, тому, що вона дає змогу використовувати багаточисельні можливості для дітей практично з усіма категоріями психофізичних розладів, особливо з важкими порушеннями мовлення, оскільки арт-терапія – це, насамперед, невербальна робота. Застосування арт-терапії у навчанні запровадив О. Копітін для збереження або відновлення здоров'я дітей та адаптації до умов навчального закладу. Арт-терапія, яка є динамічною і гармонійною взаємодією дитини, продукту її творчості, і дорослого в її оточенні (психолога, педагога, вихователя) не тільки лікувально або корекційно впливає на психофізичний стан дитини, а й виконує основні функції виховання: освітня, розвиваюча, діагностична, корекційна, соціалізаційна та ін.

Таким чином деякі науковці пропонують новий підхід до арт-терапії – арт-педагогіку та нову технологію профілактики здоров'я, особистісно-орієнтованого виховання та навчання. Арт-педагогіка, за О. Деркач, це робота з особистістю дитини, де виконується організація живого конструктивного єднання з дорослими у культурно-творчому просторі. Йому притаманні такі функції, як: стимуляція емоційно-вольової сфери та творчості; психогігієна; розвиток позитивних «Я-концепцій», заснованих на самопізнанні та самоприйнятті; моніторинг соціокультурної адаптації; гармонізація особистостей у рамках тріади «природа – я – суспільство».

В більшості випадків будь-яке заняття психотерапевтичного характеру вчитель проводить у групі дітей до 15 людей, але для глибшого вивчення внутрішнього світу своїх вихованців і формування згуртованості дитячого колективу вчитель (класний керівник) може проводити їх з усім класом. Щоб підготувати простір для арт-терапії, потрібно створити два робочі простори. Як показала Л. Лебедева, перша зона повинна включати робочі місця учнів для індивідуальної творчої діяльності, а друга — залишати місце, де людині легко

буде ходити, скакати або танцювати. Заняття з арт-терапії мають дві складові. Перша складова — творчий, невербальний, неорганізований, де основним видом дії є сам творчий процес. Другий етап включає вербальні описи сконструйованих образів, асоціацій, емоцій і почуттів, що виникають у процесі. Структура сеансу арт-терапії має наступні етапи:

1. Знайомство та побудова довірливих стосунків («розігрів»).

2. Стимулювання різних сфер людського чуття (зорової, слухової, смакової, нюхової, тактильної, кінетичної) та актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів.

3. Персональна робота по творчості.

4. Символічне розшифрування (коли людина може поділитись, тим що вона відчуває).

5. Заключний етап сеансу – рефлексія.

Беручи до уваги те, що основною метою занять є досягнення оздоровчого ефекту, Л. Лебедева стверджувала, що вчителі повинні відмовитися від традиційних практик роботи: вказівки, накази, прохання та заохочення не допускають різноманітних видів діяльності, якими може займатися дитина, і вибирати власний зміст, погляди. і правильні рухи; учень може не вміти виконувати певні завдання, ділитися своїми почуттями та переживаннями, брати участь в дискусіях тощо; дитина може просто подивитися, що робить товариш, або зайнятися тим, що йому подобається; оцінка суджень, осуд і покарання .

Слід зазначити, що використання художньо-педагогічних методів є поширеним, а наявність художніх навичок чи спеціальної підготовки не має значення. Найголовніше – це постійна творчість і особливості внутрішнього життя творця, які виявляються в його образі. Фахівці рекомендують починати реабілітацію та навчання за допомогою арт-терапії з трьох років. Практика сучасної арт-терапії реалізується в 2 видах: індивідуальна та групова. У реабілітаційно-виховній діяльності, за словами В. Соловйової, часто використовується групова арт-терапія, яка сприяє: розвитку соціальних та комунікативних навичок; забезпечувати взаємопідтримку членів команди та

спільне вирішення проблем; враховувати результати своїх дій та їхній вплив на інших; навчитися новим навичкам і виявити приховані (приховані) риси особистості, побачити, чи впливають зміни в поведінці на роботі на стосунки з іншими; підвищення самооцінки; розвивати навички прийняття рішень.

Арт-терапія у корекційно-виховному процесі включає такі напрями:

- Мистецька діяльність, спрямована на вирішення мотиваційного аспекту, полягає в психологічній підтримці історій, які створила дитина .
- Робота над колажами з-за допомогою, картинок, фотографій, природних матеріалів вчить дитину взаємодії з зовнішнім світом.
- Пальчиковий театр та нетрадиційні методи роботи з папером спрямовані на корекцію психомоторних, когнітивних, та мотиваційних аспектів у розвитку дитини.
- Робота з тістом сприяє розвитку творчої уваги , формує естетичний смак та фантазію дитини, розвиває мислення та поліпшує дрібну моторику м'язів рук.
- Малювання на тканині, пальцями, губкою, вушними палочками, і загалом підручними матеріалами сприяє розвитку мислення, уваги та фантазії.
- Сенсорна інтеграція та психокорекція спрямовані на покращення сприйняття та обробку інформації, сприяють відновленню психічного благополуччя.
- Лялькові вистави використовують, як ефективний метод вираження емоцій, переживань та думок дитини.

Нині вчені все частіше використовують методики пов'язані з піском. Гра з піском корисна, наприклад, в логопедичній роботі, так як : розвиває дрібну моторику рук; встановлення душевного стану, допомагає подолати страхи; подолати комплекс «поганого мистецтва»; вдосконалення просторового сприйняття, розвиток комунікативних навичок; брати участь у творчому розвитку; допомогти визначити звукові навички аналізу та синтезу слів;



передбачити розвиток аудіювання та розуміння слів; сприяти розвитку дискурсу, граматики та граматичних понять; допомога в читанні листів, вивчення навичок читання та письма. Вчені виявили, що дітям подобається знаходити букви на піску та складати з них слова, складати символи тощо. З-за допомогою роботи з піском дитина розвиває дрібну моторику м'язів рук.

У психології сьогодення для того, щоб підвищити ефективність психокорекційної діяльності застосовують такі види арт-терапії як: міфотерапія, мандалотерапія, казкотерапія музикотерапія. Усі арт-терапевтичні методики можна розділити на 3 групи :

1. Пасивні,
2. Активні,
3. Комбіновані.

Пасивний метод спонукає дитину до навчально-інтерпретаційного показу, активний відіграє роль спонукання дитини до правильного (морального) вчинку; поєднання пасивних та активних арт-терапевтичних методик називають комбінованими. Арт-терапія використовується в консультуванні дітей, які мають емоційні, поведінкові та комунікативні проблеми : підвищену тривожність; бажання атакувати; інтровертність; засоромлення; та з низькою самооцінка.

Арт-терапевтичні методики дають можливість: навчити дітей різноманітним принципам спілкування та поведінки; покращити розуміння себе та інших; звільнення від надмірного стресу, тривоги та опір продуктивній, продуктивній діяльності; формування у дітей соціальних стосунків. Найкраще займатися з групою не більше 4 дітей 1 раз на тиждень. Тривалість таких сеансів 20-30 хвилин. Вчитель підбирає завдання та матеріали для виконання завдання з урахуванням віку дитини.

Усі заняття об'єднані в три блоки:

- I. Пропедевтичний блок.
- II. Заняття консультування.
- III. Зустріч для повторення попереднього результату.

Для малюнку потрібно використовувати різноманітні матеріали. Таким чином, лист і перо допомагають подолати небажання і зменшити біль; малювання може проходити в різних формах та на різних форматах аркушів паперу, використовуючи не тільки пензлі, але й пальці та ватні палички - для зменшення тривоги та сприяння самооцінці. Тематика малюнків має бути різною, наприклад: «Написання почуття», «Малюнок мого друга», «Моя улюблена іграшка» тощо. Відповідно до теорії комплексного інтересу Л. Виготського, крім першого порушення, можна виявити другу і третю стадії. Виділяють порушення особистісної сфери, порушення мовлення і т.д. Проте, якщо у першому випадку, корекційно-виховна робота дозволяє подолати чи компенсувати певні порушення, то другі і треті набагато складніші.

Опрацювання інформації та прийомів арт-терапії як психологічного методу можна вважати системним підходом з урахуванням віку дитини, виду захворювання, та інших чинників. Сучасні психологи О. Образцова, Л. Нікішина, Л. Вадрус, Н. Некряч розробили та адаптували програму арт-терапії для дітей з вадами розвитку. Програма включає в себе 4 курси.

У навчальній програмі 1 (з 3 класу) розробляються вимоги до розуміння вказівок учителя, уміння працювати з дорослими, уваги до короткого терміну та «практичної» роботи ; елементарні знання про колір, розмір і значення оточуючих предметів. Це втілюється в життя з-за допомогою таких методів мистецької інтерпретації: розрізнення кольорів за допомогою нетрадиційних видів мистецтва, перші навички виготовлення колекцій із різних матеріалів, малювання пальцями, пластикова пудра.

Метою другої навчальної програми є формування основних базових навичок, частини розуміння інструкцій, роботи «на руках» і спільної роботи з дорослим, виконання роботи за вчителем, на основі прикладів та інструкцій.

Художній розвиток проводиться в процесі роботи з арт-терапевтичними методиками, малюванні та грі в ляльковому театрі та в інших можливостях, які пропонує програма.

Третій етап навчальної програми передбачає поглиблення та розвиток знань, умінь і навичок дитини, розуміння вказівок учителя, вміння використовувати набутий досвід, бачити чужі помилки та вміти виправляти їх. Неформальні види діяльності включають сценічне мистецтво, пальчикове та лялькове мистецтво, створення колажу, малювання на тканині, роботу з піском, сенсорну інтеграцію. Четверта навчальна програма навчає учня працювати з-за допомогою різноманітних інструкцій, самостійної роботи дитини або роботи з невеликою допомогою дорослого, розвиваючи фантазію та уяву, бути гнучким і вдосконалюватись у всіх видах роботи. Вивчення ефективності вчителів-консультантів, які працюють з учнями з особливими потребами, показує, що діти краще сприймають інформацію, коли читають інформацію.

Аналіз результатів творчої діяльності сприяє розвитку самопізнання, емоційної децентрації, емпатії, усвідомленню власних емоційних станів, забезпечує групову підтримку. Важливою умовою ефективної арт-терапії є активне залучення батьків до спільних занять. Така діяльність дозволяє їм бути повноцінними учасниками творчого процесу дитини, налагодити міжособистісний контакт, краще пізнати індивідуальні особливості дитини, її внутрішній світ, відчувати радість від спільної творчої діяльності. Проблема дитячих страхів становить великий інтерес для психологічної науки, а її експериментальна розробка набуває все більшого значення у сучасній практичній діяльності фахівців. Досліджено особливості появи страхів в дітей різного віку.

Серед небагатьох соціальних факторів, що породжують страхи, виділяються способи виховання дітей у сім'ї та школі. Батьківське ставлення, таке як надмірна соціалізація, неприйняття та конкуренція, є найбільш передбачуваним фактором руйнівної поведінки дітей. Діти з серйозними вадами набагато частіше потрапляють у неблагополучні сім'ї (не працюють, не ладнають тощо). Виникнення негативного досвіду в школі позначається на особистості вчителя, його або її стиль викладання, головним чином тому, що він стосується впливу професії, а не розвитку дітей. О. Макух вселяє страх у

конкретні психічні стани та стверджує, що їхньою основою є сильніші форми психозу, винесені за межі психічного здоров'я та хронічної хвороби та – з частими психотичними явищами – супроводжуються розбіжністю в розвитку. К. Ізард сказав, що певні об'єкти, події чи обставини викликають страх, тобто є природними сигналами небезпеки. Як природний сигнал небезпеки він вважає наступне: біль, самотність, раптова зміна обставин, швидке наближення. Страх стосунків характеризується боязню нового, незвичайного. Тривожна фобія зосереджена на думках про власну соціальну неповноцінність, нездатність до активного спілкування. Такий страх пов'язаний із соціальними ситуаціями, пов'язаними з потребою спілкуватися віч-на-віч з іншими. Сильний страх, який відчувають такі діти, проявляється при спілкуванні з вчителями, дорослими, які їх не знають. Бояться проявити незгоду в спілкуванні з незнайомою людиною тощо.

Ці люди почуваються найбільш комфортно у звичному для них контексті (вдома, в компанії близьких), і той факт, що ситуація виходить за ці рамки, викликає у них тривогу. Прояви страху пред'явлення в громадському місці супроводжуються глибокими страхами, пов'язаними з необхідністю демонстрації знань і навичок у громадському місці. Такі діти бояться бути чимось, що привертає увагу оточуючих, створює негативне ставлення до себе, вони бояться бути збентеженими. Вони намагаються уникати захисних дій, оскільки часто уникнути таких ситуацій неможливо, і в результаті їх тривожний стан призводить до видимої частини автономії. Характерною ознакою страху перед публікою є тривожна прихильність до конкретних ситуацій. Вселяти страх у публічних виступах; тестування на визначення умінь, навичок, знань; бути в центрі уваги оточуючих. Змішана форма страху характеризується фрустрацією при спілкуванні з однолітками, вчителями, незнайомими людьми в поєднанні зі страхом перевірки знань і умінь, виступів перед великою аудиторією.

Відчуття раптового страху зазвичай супроводжується постійним проявом дисбалансу в конститутивних силах вегетативної сторони тіла у вигляді раптового пульсу, тремтіння кінцівок, сухості в роті, відчуття холоду, що

пронизує м'язи, і так далі. Люди зі страхом міжособистісного спілкування відчують знижену працездатність, фізичну та розумову втому, емоційну невизначеність, дратівливість, безсоння, нічні кошмари, головні болі в незрозумілому оточенні, конфлікти, підвищене щастя, неможливість стриматися. У міжособистісних ситуаціях діти демонструють яскраві прояви незалежності у вигляді прискореного серцебиття, тремтіння рук і головного болю.

Коли є страх відкритись в громадських місцях, діти вживають заходів для уникнення, так звана захисна реакція, щоб знизити рівень тривоги, оскільки часто неможливо уникнути подібних ситуацій. Почуття страху в ситуаціях виступу перед людьми супроводжується популярними проявами, такими як прискорене серцебиття, тремтіння рук, почервоніння обличчя, відчуття нестачі повітря, головний біль, відчуття клубка в горлі. Для діток такого типу характерними є тремтіння рук, прискорене серцебиття, задишка, комок в горлі. Також характерним є швидка втома, як психологічна так і фізична, небажання спілкуватись із зовнішнім світом, емоційна лабільність.

Поява страху безпосередньо залежить від рівня тривожності дитини. Психологічна проблема тривоги і страху є предметом спеціального дослідження і вивчення З. Фрейда. Він чи не перший вчений який об'єднав страх і тривогу в такому понятті як Афект. . Афект - це інтенсивна емоційна реакція або стан, який супроводжується сильними переживаннями і фізіологічними змінами. Це може бути швидкий та потужний вибух емоцій, таких як радість, гнів, страх або сум, який перевищує звичайний рівень емоційної активності. Афекти відрізняються від звичайних емоцій тим, що вони зазвичай є більш інтенсивними, безпосередніми і неконтрольованими. Таким чином знижується здатність людини осмислювати свої дії та керувати ними. Тривога – це стан емоційної напруги, неспокою, непокою або страху, який супроводжується фізіологічними, когнітивними та поведінковими змінами. Це нормальна реакція організму на сприятливу або загрожуючу ситуацію.

Тривога може мати різну інтенсивність, від легкого відчуття нервозності до сильного панічного страху. Він може бути спрямований на конкретну ситуацію або загальний стан тривоги, що впливає на різні сторони життя людини. Основна різниця між страхом і тривогою, це те, що страх - виникає внаслідок конкретної ідентифікованої небезпеки або загрози.

Тривогу можна розглядати, як емоцію, проте вона буде відрізнятися від більш прямих і простих емоцій, таких як радість чи гнів. Тривога являє собою складніший стан, який включає в себе неспокій, небезпеку або невпевненість в майбутніх правах, дратівливість.

## Висновок до 1 розділу

Отже, здійснюючи аналіз наукових джерел та теоретичних концепцій, пов'язаних з використанням арт-терапії у корекційній роботі, ми можемо зробити наступні висновки. Арт-терапія є комплексним методом, що базується на використанні художніх матеріалів та творчих процесів для сприяння фізичному, емоційному та психологічному благополуччю клієнтів. Вона має широкий спектр застосувань, зокрема у корекційній роботі з особами з різними психологічними та розвитковими особливостями. Дослідження показують, що арт-терапія може ефективно впливати на психологічний стан клієнтів, сприяючи їх самовираженню, самоствердженню та розвитку творчих навичок. Вона допомагає покращувати емоційну регуляцію, знижувати стрес та тривогу, підвищувати самооцінку та психологічну стійкість. Застосування арт-терапії в корекційній роботі показує перспективи для досягнення позитивних змін у клієнтах з різними проблемами, включаючи психічні розлади, розвиткові порушення, поведінкові проблеми та соціальну незахищеність. Враховуючи вагомий позитивні результати арт-терапії, рекомендується впроваджувати її в практику корекційної роботи з клієнтами. Проте, необхідно брати до уваги індивідуальні особливості кожного клієнта та адаптувати методи та підходи арт-терапії до їхніх потреб. Додаткові дослідження в цій області можуть принести нові знання і розширити наше розуміння ефективності арт-терапії у корекційній роботі. Можна стверджувати, що арт-терапія є значущим інструментом у корекційній роботі, який сприяє покращенню психологічного стану та розвитку клієнтів з різними потребами та проблемами.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Порухення емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку.

З метою виявлення емоційних порушень в учнів молодшого шкільного віку нами було проведено експериментальне дослідження. В основу роботи з прогнозування емоційних проблем у дітей дошкільного віку ліг комплексний підхід, основною складовою якого були психоаналітичні та психометричні методи. Дане дослідження проводилось в учнів 3 класів, Ліцей №3, місто Надвірна.

Структура дослідницької роботи складалась з трьох частин:

1 частина. Констатування, метою якого є визначити основні типи розладів нервової сфери в учнів молодшого шкільного віку.

2 частина. Основний експеримент. Метою цієї частини є створення психолого-педагогічну програму корекції емоційної сфери учнів початкової школи з-за допомогою засобів арт-терапії

3 частина. Контрольний експеримент, метою якого є перевірка на ефективність проведених досліджень.

Для проведення діагностики в першій частині дослідницької роботи ми користувались арт-терапевтичними методиками, які відповідають віковим особливостям учнів молодших класів:

- методика «Діагностика шкільної тривожності» (А.М. Прихожан);
- проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (М.З.Дукаревич).
- методика «Рука» (Е.Е. Вагнер).
- Методика виявлення страхів та тривожності (Є. Рогов).

1. Методика для виявлення рівня шкільної тривоги А. М. Прихожан, є проєктивною. Вона проводилась без вчителів та іншого шкільного персоналу, що дозволило ввійти в довірливий зв'язок з дітками. Кожна відповідь записувалась





28	Денис Р.	Х	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	Б	НБ	НБ	НБ	Б
29	Христина А.	Х	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	Б
30	Мар'яна М.	Х	Б	Б	Б	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	Б	Б
31	Олександр Г.	Х	Б	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	Б
32	Оля С.	Х	НБ	Б	НБ	НБ	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б
33	Діана Г.	Х	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	Б	Б	Б
34	Марія Б.	Х	Б	Б	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	Б
35	Христина П.	Х	Б	Б	НБ	Б	НБ	Б	Б	НБ	НБ	НБ	Б
36	Святослав Б.	Х	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б	Б
37	Захар П.	Х	Б	НБ	Б	Б	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	Б
38	Петро Д.	Х	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б	Б	НБ	Б
39	Руслан Ч.	Х	НБ	Б	Б	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б
40	Валерія К.	Х	Б	Б	Б	НБ	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б
41	Олег П.	Х	Б	Б	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	Б
42	Софія Т.	Х	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	Б	Б
43	Тетяна Г.	Х	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	Б	Б	НБ	Б
44	Ольга Н.	Х	Б	Б	НБ	Б	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б
45	Андрій П.	Х	НБ	НБ	НБ	НБ	НБ	Б	НБ	Б	НБ	Б	Б
46	Олександр З.	Х	НБ	НБ	НБ	Б	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	Б
47	Володимир О.	Х	Б	НБ	Б	Б	НБ	Б	НБ	НБ	НБ	НБ	Б
48	Адріана Б.	Х	НБ	Б	Б	НБ	НБ	Б	Б	НБ	Б	НБ	Б

Підводячи підсумки, слід зауважити, що відповідей «НБ» - неблагополучні було більше, ніж «Б» - благополучні.

**Таблиця 2.2.**

**Найбільш поширені «Благополучні» та «Неблагополучні» відповіді школярів на картинки з проективної методики діагностування рівня тривоги**

№	«Б» - благополучні	«НБ» - неблагополучні
1.	Дівчинка гуляє з батьками. Вони веселяться	Батьки ведуть хлопчика додому зі школи, де покарають за погані оцінки.
2.	Дівчинка заспокоює сестричку і каже, що та скоро виросте і піде до школи.	Діти заздрять своїй однокласниці, що та не йде до школи.
3.	Хлопці грають з м'ячем, їм весело.	Хлопчика образили, він хоче кинути в інших м'ячем.

4.	Хлопчик захоплено розказує історію про шкільну екскурсію.	Дівчинку сварять без причини. Вона засмучена.
5.	Дівчата разом з вчителем грають в ігри на вулиці.	Вчитель кричить на учня без особливої на те причини перед усіма.
6.	На складному уроці дівчата разом вирішують задачу. Вони впорались, тому дуже щасливі.	Дівчинка не розуміє завдання, і соромиться попросити допомоги .
7.	Вчителька ставить всім відмінні оцінки	Хлопчика покарали і залишили одного. Інші діти не звертають на нього уваги.
8.	Хлопчик робить завдання з математики. Він любить розв'язувати приклади та задачі.	У дівчинки дуже багато домашнього завдання, але вона хоче дивитись телевізор.
9.	Подруги готують сюрприз до дня народження ще одній, вони всі в очікуванні.	Друзі посварились між собою та не хочуть разом гуляти, одному з них дуже сумно.
10.	Учень відповідав біля дошки. Його похвалила вчителька	Учениця коло дошки отримала не задовільну оцінку, через що засмутилась.
11.	Дівчинка проводить час так, як їй подобається. Вона щаслива.	Дівчинка сказала не правду мамі і залишилась вдома, щоб пропустити важливу контрольну роботу.
12.	Дівчинка щаслива, що прийшла вчасно на урок .	

Проективна методика А. М. Прихожан показала, що в нормі рівень тривоги спостерігається у 25 % дітей 3-го класу (12 чол.), підвищений рівень – у 29% (14 чол.), високий – у 46 % (22 людини) (Табл.2.3).

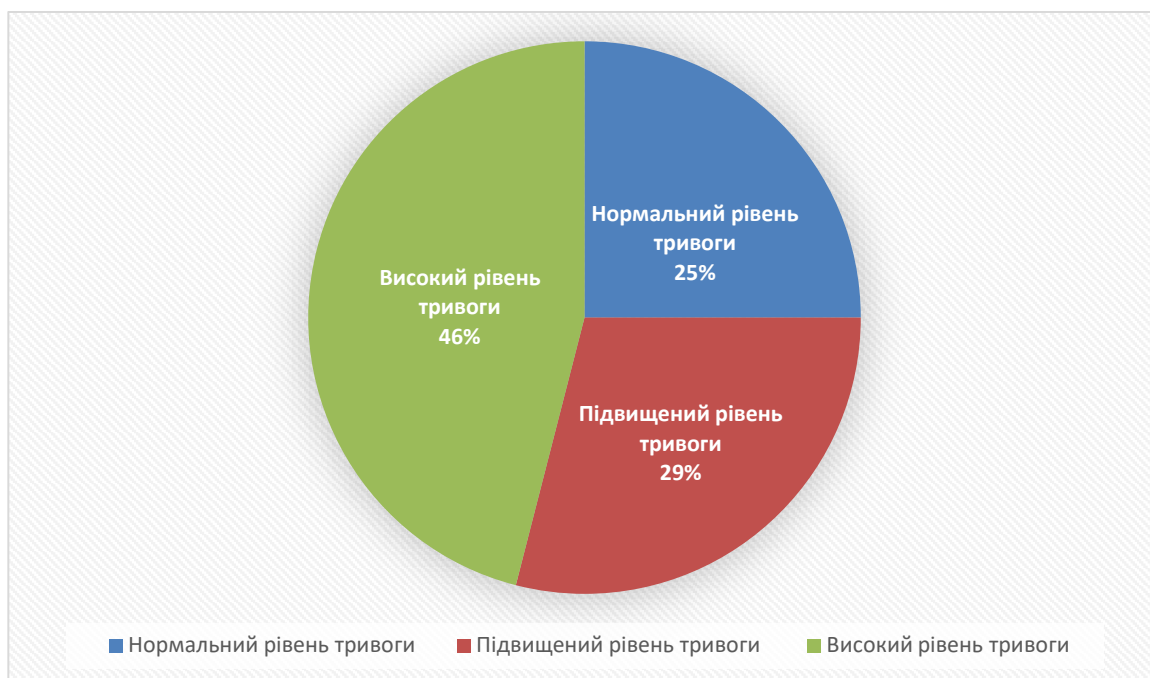
**Таблиця 2.3.**

**Підсумки проективної методики А.М. Прихожан**

№	Прізвище, Ім'я	Нормальний рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
1.	Каріна В.		+	
2.	Оля В.			+
3.	Діана Д.	+		
4.	Ольга Г.		+	
5.	Уляна О.	+		

6.	Катерина Д.	+		
7.	Юлія Р.			+
8.	Денис М.	+		
9.	Артем Ш.	+		
10.	Михайло М.			+
11.	Олеся В.			+
12.	Олександр Г.	+		
13.	Марія І.			+
14.	Назар Д.			+
15.	Григорій Н.			+
16.	Святослав Г.	+		
17.	Анна К.			+
18.	Юлія Ш.			+
19.	Євген Н.	+		
20.	Іван В.		+	
21.	Олексій Б.			+
22.	Олівія Д.		+	
23.	Віталій О.			+
24.	Богдан Б.		+	
25.	Маркіян Я.			+
26.	Дарина В.			+
27.	Вікторія Р.	+		
28.	Денис Р.	+		
29.	Христина А.			+
30.	Мар'яна М.	+		
31.	Олександр Г.			+
32.	Оля С.			+
33.	Діана Г.		+	
34.	Марія Б.		+	
35.	Христина П.		+	
36.	Святослав Б.			+
37.	Захар П.		+	
38.	Петро Д.			+
39.	Руслан Ч.			+
40.	Валерія К.		+	
41.	Олег П.		+	
42.	Софія Т.			+
43.	Тетяна Г.		+	
44.	Ольга Н.		+	
45.	Андрій П.			+
46.	Олександр З.			+
47.	Володимир О.		+	

48.	Андріана Б	+		
-----	------------	---	--	--



*Рис. 2.1 – діаграма «Рівень тривоги у дітей» за проективною методикою А. М. Прихожан*

Проаналізуємо результати методики детальніше. Рівень тривоги, який відповідає нормі було виявлено в Діани Д., Уляни О., Катерини Д., Дениса М., Артема Ш., Олександра Г., Святослава Г., Євгена Н., Вікторії Р., Дениса Р., Мар'яни М., Андріани Б.

Діана Д. дала «неблагополучні» на картки № 4, 6, 9, 11. Це свідчить про те, що у дівчини складні стосунки з вчителем. Вона соромиться відповідати коло дощці, думаючи, що однокласники будуть з неї насміхатись. Вона намагається бути якомога непомітнішою.

Уляна О. дала негативні відповіді на картки № 3, 7, 10, . Це може свідчити про те, що дитина хоче віддалитись від оточуючих в класі та вдома, а саме від своїх однокласників та сім'ї. Вона відчуває себе самотньою. Попри це, дівчинка надає перевагу іграм чи прогулянкам на одинці.

Катерина Д. відповіла негативно на картинки № 5, 7, 11. Дівчинка боїться

відповідати біля дошки, відчуває страх перед учителем, вважає, що її покарають за будь-яку провину.

Денис М. дав «неблагополучні» відповіді на картки № 2, 5, 8. Гіперактивна дитина, не спокійна, вчиться важко, не стабільно, в один день може отримати як «задовільну», так і «незадовільну» оцінки.

Артем Ш. дав «неблагополучні» відповіді на картки № 3, 5, 7, 9. У відповідях на ці картки Артем акцентує увагу на тому, що йому самотньо і нудно, хлопчик не може знайти для себе цікаві гуртки чи спортивні секції.

Олександр Г. відповів негативно на картки № 6, 8, 10. Сашко з оточуючими на контакт йде не охоче, причиною цього є глузування від однокласників, так як в нього є певна проблема з мовлення (заїкається). Саме тому він ізолює себе від класного колективу, та вчителів.

Святослав Г. дав негативні відповіді на картки за № 5, 9. Святославу важко даються програми деякі шкільні предметів, через це він відчуває себе пригніченим.

Євген Н. дав «неблагополучні» відповіді на картки № 6, 8, 11. Хлопчик надзвичайно впертий, впевнений в собі, при будь-якому конфлікті чи суперечці він не поступається, а буде доказувати свою правоту до кінця, навіть якщо це не так. Навчанню особливої уваги не приділяє, стверджує, що йому це не цікаво, любить проводити час з друзями та сім'єю.

Вікторія Р. відповіла негативно на картки № 5, 6, 9. Слід зазначити, що даючи відповіді на дані картки, Вікторія відводить собі роль головної особи, якій всі повинні допомагати. Зазвичай саме вона є провокатором різноманітних суперечок в класі.

Денис Р. дав негативні відповіді на картки за № 4, 6, 10. Денис - відмінник. При цьому хлопчик має великий страх, коли його викликають до дошки, чи перевіряють його домашнє завдання. Денис засмучується, якщо в його роботі є хоча б одна маленька помилка.

Мар'яна М. дала «неблагополучні» відповіді на картки № 6, 7, 8, 9. У своїх відповідях дівчина неодноразово підкреслює, що її сваритимуть рідні. Такі факти

можуть вказувати на те, що в дівчинки не прості стосунки з батьками. Дівчинка достатньо замкнута .

Андріана Б. відповіла негативно на картки № 2, 5, 6, 9. Під час розмови дівчинка розповіла про складні стосунки з дітками в класі. Сама по собі вона є замкнутою.

Підвищений рівень тривожності був виявлений у 14 дітей – Каріна В., Ольга Г., Іван В., Олівія Д., Богдан Б., Діана Г., Марія Б., Христина П., Захар П., Валерія К., Олег П., Тетяна Г., Ольга Н., Володимир О.

Розглянемо детальніше кожний випадок.

Каріна В. дала «благополучні» відповіді на картки № 4, 8, 9, 11, «неблагополучні» – на № 2, 3, 5, 6, 7, 10. Каріна акцентує увагу на своїй самотності, вона часто відчуває гнів та агресію до оточуючих, з нею ніхто не хоче дружити, наслідком цього є відчуття самотності та суму.

Ольга Г. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 4, 7, 9 «неблагополучні» – на № 3, 5, 6, 8, 10, 11. Оля прагне завжди бути на першому місці, з нею складно знайти компроміс, дівчинка є достатньо емоційно лабільною, легко може заплакати.

Іван В. дав «благополучні» відповіді на картки № 2, 3, 7, 8, 9 «неблагополучні» – на № 4, 5, 6, 8, 10. У негативних відповідях Іван акцентує на тому, що не має друзів. Така інформація може свідчити на те, що хлопчик відчуває в класі не зовсім затишно, боїться невдач, в деяких ситуаціях відчуває не потрібним.

Олівія Д. дала «благополучні» відповіді на картки № 4, 5, 6, 9, 11, «неблагополучні» – на № 2, 3, 7, 8, 10. Олівія вчиться на «відмінно», відчуває задоволення від похвали, завжди прагне робити все найкраще. Але при цьому дівчинка гостро відчуває свою несхожість, вважає, що з неї сміються через її ж хороші позначки, відчуває самотньою.

Богдан Б. дав «благополучні» відповіді на картки № 5, 6, 7, 10, 11. «неблагополучні» – на № 2, 3, 4, 8, 9. У «благополучних» відповідях Богдан наголошує, як сильно йому подобається отримувати добрі позначки. Також

очевидно, що хлопчик вважає себе улюбленицем вчителів.

Діана Г. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 4, 9, 10, 11. «неблагополучні» – на № 3, 5, 6, 7, 8 . Роблячи висновок з відповідей, які надала Діана, можна сказати, що у дівчинки складні стосунки з батьками, Діана відчувається самотньою і нікому не потрібною, має підвищену збудливість. У зв'язку з цим вона різко реагує на не гаразди.

Марія Б. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 3, 6, 11, «неблагополучні» - на № 4, 5, 7, 8, 9, 10. Особливу увагу на себе звертають відповіді Марія на картку № 2. На картці № 2 дівчинка дає собі роль учениці, яка насміхається над своєю однокласницею, тому що та не пішла до школи . Марія піднімає собі настрій тим, що ображає і глузує з інших.

Христина П. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 3, 5, 7, 8. «неблагополучні» – на № 4, 6, 9, 10, 11. Відповідаючи на картки № 2, 8, Христина підкреслює, що навчання це її улюблена справа, за якою дівчинка може сидіти велику кількість часу та любить отримувати високі бали за успішність. Не зважаючи на це неблагополучно відповіла надаякі з карток, що вказує на те, що дівчинка акцентується на страху невдач, боїться бути виключеною своїми однокласниками з спілкування. Це говорить про те, що Христина постійно відчуває страх і самотність.

Захар П. дав «благополучні» відповіді на картки № 2, 4, 5, 6, 11. «Неблагополучні» - на № 3, 7, 8, 9, 10. Особливу увагу під час відповідей Захар звертає на те, що йому подобається вчитись, але відчуває натиск збоку вчителів, через погану поведінку. Хлопчик досить комунікабельний, йде на спілкування.

Валерія К. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 3, 4, 6, 8. «Неблагополучні» - на № 5, 7, 9, 10, 11. Дівчинка має багато друзів та авторитет серед однолітків, проте батьки завжди на роботі та приділяють мало уваги, від того дівчинка пригнічена, і часто буває в поганому настрої.

Олег П. дав «благополучні» відповіді на картки № 2, 3, 4, 6, 10. «Неблагополучні» - на картки під № 5, 7, 8, 9, 11. Варто зазначити, що хлопчик вчиться на відмінно, так як вдома це дуже контролює мама, зі слів хлопчика



«Мама не відпускає гуляти, поки не напишу домашнє завдання..... Я переписував багато разів одне й ту ж сторінку», у зв'язку з цим, він часто ходить пригніченим, і дуже хвилюється, за кожную помилку в зошиті.

Тетяна Г. дала «благополучні» відповіді на картки № 2, 7, 9, 10, «неблагополучні» - на картки під № 3, 4, 5, 6, 8, 11. Тетяна, дуже відповідальна, вона є старостою класу і відмінницею. Сама по собі дівчинка дуже вразлива і відкрита до нових знайомств.

Ольга Н. дала «благополучні» відповіді на картки під № 2, 3, 5, 6, 8. «Неблагополучні» - на картки під № 4, 7, 9, 10, 11. Дівчинка є улюбленицею вчителів і однокласників, вона зазначає, що любить проводити більше часу в школі, аніж вдома. З цього можна зробити висновок, що в Олі можуть бути проблеми в сім'ї, від яких вона хоче «сховатись» в школі.

Володимир О. дав «благополучні» відповіді на картки під № 2, 4, 5, 7. «Неблагополучні» - на картки під № 3, 6, 8, 9, 10, 11. Слід зазначити, що хлопчик вчиться дуже добре, вчителі покладають великі надії на хлопчика, Володя не дуже цьому щасливий, тому що відчуває відповідальність. Настрій переважно пригнічений.

За підсумками діагностики були виявлені 22 дітей, які мають високий рівень тривожності – Оля В., Юлія Р., Михайло М., Олеся В., Марія І., Назар Д., Григорій Н., Анна К., Юлія Ш., Олексій Б., Віталій О., Маркіян Я., Дарина В., Христина А., Олександр Г., Оля С., Святослав Б., Петро Д., Руслан Ч., Софія Т., Андрій П. Олександр З., Всі дітки дали по 7 і більше негативних відповідей. Також слід зацентрувати увагу на те, що в багатьох діток один з батьків, чи двоє зараз знаходяться на фронті.

Оля В. дала «благополучні» відповіді на картки під № 4, 6, 7, «неблагополучний» – на № 2,3,5,8,9,10,11. Відповіді дівчинки вказують на те, що вона боїться самотності, та вважає себе білою вороною у своєму класі, Оля зазвичай відокремлює себе від однокласників та сім'ї, проте вона є досить добродушною, та завжди посміхається.

Юлія Р. дала «благополучну» відповідь на картку під № 7 ,

«неблагополучну» – на №2,3,4,5,6,8,9,10,11. Юля відмінниця, проте підводячи підсумки її відповідей, можна стверджувати те, що дівчинка боїться помилок, вона хоче бути завжди ідеальною, в навчанні, вдома, в колі друзі. Часто відчуває себе самотньо.

Михайло М. дав «благополучні» відповіді на картки під № 5, 7 , «неблагополучну» - на № 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11. Варто наголосити на тому, що батьки хлопчика нещодавно розвелись, і тато не спілкується з хлопчиком. Останній часом хлопчик дуже пригнічений і чутливий, він впевнений, що тепер його ніхто не зможе захистити.

Олеся В. дала «благополучні» відповіді на картки під № 4, 5, 11, «неблагополучні» - на картки під № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10. Олеся достатньо замкнута, чутлива, друзів серед однокласників не має, тому що вони вважають дівчинкою «дивною і не красивою», кожного разу, коли її ображають, вона біжить в туалет і плаче.

Марія І., відповіла «благополучно» на картки під номером № 6, 7, 8, «неблагополучно» - на картки під номером № 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11. Беручи до уваги відповіді Марії, можна зробити висновок, що Марія боїться бути «сірою мишкою» в класі, том всілякими варіантами старається привернути увагу однокласників та вчителя.

Назар Д. відповів «благополучно» на картки під № 5, 10, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11. Батько Назара з 2015 року воює на Сході нашої держави, хлопчику був всього 1 рочок, коли тато почав пішов воювати. І досі не приділяє достатньо уваги, Назар переважно пригнічений, та дуже чутливий. Йому не вистачає батьківської уваги.

Григорій Н. відповів «благополучно» на картки під № 4, 7, 10, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11. Григорій гарно вчиться, любить географію та історію, веселий і дуже розумний, проте йому завжди дорікають за те, що він не може правильно вимовляти деякі звуки, від чого його мова стає не чіткою, хлопчик дуже комплексує через це.

Анна К. дала відповідь « благополучно» на картки під № 6, 7, 8,

«неблагополучно» - на картки № 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11. Аня достатньо компанійся, й легко йде на контакт, але завжди хвилюється, щоб їй не почали дорікати за те, що її виховували дідусь і бабуся, так як це роблять у неї у дворі.

Юлія Ш. відповіла «благополучно» на картки під № 3, 4, 9. «неблагополучно» - на картки під № 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11. Юля зовсім не вчиться, її поведінка не задовільна, любить тільки фізкультуру. Вона достатньо імпульсивна, і легко збудлива.

Олексій Б. дав відповідь «благополучно» на картки під № 2, 6, 11, «неблагополучно» - на картки під № 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10. Під час проведення даної методики, хлопчик часто говорив про свою маму, яка зараз на війні, вона зараз медик. Хлопчик боїться, що вона не повернеться. Через це часто плаче.

Віталій О. відповів «благополучно» на картки під № 5, 8, 10, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11. Підводячи підсумок відповідей Віталія, можна сказати, що він потребує більше уваги з боку батьків і рідних. Він акцентував увагу на тому, що вчителі його не розуміють.

Маркіян Я. відповів « благополучно» на картки під № 3, 5, 9, «неблагополучно» - на картки № 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11. Розглядаючи картинки №3, 5, 9, хлопчик сказав, що йому найбільш комфортно коли він знаходиться коло дошки, тоді він все розуміє, що вчитель пояснює, і коли його хвалять перед всім класом це дуже приємно, йому це піднімає настрій. Сам по собі Маркіян достатньо інтровертований, спокійний і врівноважений.

Христина А. відповіла « благополучно» на картку під № 2, «неблагополучно» - на картки № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Варто зазначити, що під час обговорення картинки №4, дівчинка вирішила обрати собі роль квіточки-вазонка, обумовивши це тим, що ніхто на нього не кричить. Сама по собі дівчинка є гіперактивною.

Олександр Г. відповів «благополучно» на картки під № 2, 3, 9, «неблагополучно» - на картки № 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11. Сашко частенько хворіє, тому на картинці №2, він обрав собі роль хлопчика у вікні, і описав це таким чином, що друзі коли йдуть до школи, то вітаються з ним. Хлопчик любить гуляти, і

гратись з іншими дітьми, він достатньо комунікабельний, але тому що схильний до частих захворювань, часто ходить засмученим, і пригніченим.

Оля С. відповіла «благополучно» на картки № 3, 6, 8, «неблагополучно» - на картки під № 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11. Під час обговорення картинки під № 8, дівчинка зраділа і сказала, що це її мрія, бути однією в сім'ї і мати свою кімнату. Так як в дівчинки 5 діток в сім'ї, їй не достатньо свого простору та уваги батьків.

Святослав Б. відповів «благополучно» на картки під № 4, 7, 11, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10. Святослав дуже відкритий і щирий хлопчик, він завжди посміхається. Проте коли ми розмовляли і обговорювали картинки, він акцентував увагу на тому, що не має друзів всі його ображають. Він в основному обирав ролі людей, які знаходяться подалі від колективу.

Петро Д. відповів « благополучно» на картки під № 5, 9, 10, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11. Петро нещодавно перейшов до цього класу і школи. Йому важко адаптуватись серед однокласників.

Руслан Ч. відповів «благополучно» на картки під № 3, 4, 7, «неблагополучно» на картки під № 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11. Руслан має авторитет, серед однокласників, і вважає, що завжди сварять тільки його, через що він відчуває часто себе дуже сумним і самотнім.

Софія Т. відповіла «благополучно» на картки під № 5, 9, 11, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10. Під час обговорення Софія акцентувала свою увагу на картинці під № 3, що їй не подобається ця картинка, тому що там ображають одну із дівчат. Дівчинка є дуже хорошою і м'якосердною, через що її можна легко образити.

Андрій П. відповів «благополучно» на картки під № 7, 9, 11, «неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10. Андрій відмінник в класі, відчуває себе пригнічено, і сумно. Тому що вважає, що з ним дружать тільки тому що він гарно вчиться.

Олександр З. відповів « благополучно» на картки під № 5, 6, 8,

«неблагополучно» - на картки під № 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11. Варто наголосити що, на картинці під № 6, Олександр обрав собі роль людини, яка сидить ближче до дошки. В хлопця є проблеми із зором, тому його садять завжди на першу парту. Багато дітей із класу ображають його «очкариком», попри це Олександр заявив, що картинка №6 є благополучною.

Варто також звернути увагу на те, що жодна дитина не дала відповідь «Неблагополучно» на картинку під №12

Підсумовуючи результати проведеної діагностики рівня шкільної тривоги, можна виділити основні страхи в учнів молодшого шкільного віку, до таких віднесемо страх самотності, страх помилитись, страх відповіді перед дошкою.

## 2. Проективна методика «Неіснуюча тварина» ( М.З. Дукаревич)

Проективна методика "Неіснуюча тварина" є однією зі способів дослідження дитячої фантазії та емоційного стану. Ця методика була розроблена Мариною Зиновіївною Дукаревич, українським психологом та педагогом, яка зосереджувалася на проблемах психології молодших школярів. У методиці "Неіснуюча тварина" дитина просунута до уявного створення своєї власної тваринки. Дитині пропонується намалювати тваринку, якої не існує в природі. Дитина також може надати цій тваринці ім'я та описати її характерні риси та особливості. Ця методика передбачає проєкцію внутрішніх станів та емоцій дитини на створену тваринку. Вважається, що через цей процес дитина може виразити свої хвилювання, бажання, фантазії та інші аспекти свого емоційного життя. Результати методики можуть дати психологу інформацію про емоційний стан дитини, її внутрішні конфлікти, особистісні особливості та здатність до творчості. Важливо враховувати контекст дослідження, індивідуальні особливості дитини та можливі інші

Аналіз малюнків, які створили учні молодших класів: Досліджуваний № 1, Каріна В. Аналізуючи малюнок Каріни, можна дійти висновків , що дівчинка достатньо екстравертована, на це вказують лапки тваринки, які спрямовані на зовні. Так як, малюнок знаходиться ближче до верхнього краю, це може вказувати на завищену самооцінку чи невдоволення своїм становищем в

суспільстві.

Випробуваний № 2 Оля В. Беручи до уваги, що тваринка в олі намальована з великими, широко відкритими очима, можна стверджувати, що дівчинка відчуває страх, для дівчинки важлива думка оточуючих їй людей.

Випробуваний № 3 Діана Д. Дівчинка відчуває себе самотньо, на це вказує тваринка в непрохідних хащах.

Випробуваний № 4 Ольга Г. Тваринка намальована в печері, це може свідчити про самотність та інтровертованість. Дівчинка надає перевагу в іграх чи прогулянках на одинці.

Випробуваний № 5 Уляна О. Уляна зобразила свого звіра з чіткою оболонкою на зовні, до цього добавила голочки, це вказує на її агресивність, дівчинка замкнена, насторожена, хоче захиститись від світу.

Випробуваний № 6, Катерина Д. Прямо-вугільний контур тварини на малюнку Каті свідчать про мінливість думки дитини залежно від оточення. Проблем у спілкуванні у дитини немає. Вона спокійна, врівноважена.

Випробуваний № 7, Юлія Р.. Малюнок Юлі, великого розміру, та круглої форми, це вказує на її бажання закритись від світу та прямий протест, щоб не давати відомості про себе оточуючим людям.

Досліджуваний № 8 Денис М. у хлопця тваринка має великий хвіст, який піднятий вгору, це свідчить про його бадьорість та сама тваринка по його словам має багато сили, енергії. Він достатньо щасливий.

Досліджуваний № 9 Артем Ш. Тваринка у Артема має голову хом'яка та тіло лева, в нього поєднуються кмітливість, та сміливість. Ззовні тваринка вкрита хутром. Це може вказувати на те, що хлопчик в даний час добродушний.

Випробуваний № 10 Михайло М. Міша багато часу приділяє собі, його тваринка назикається «Бу!», це вказує на його легковажність .

Досліджуваний № 11, Олеся В. Дівчинка зобразила свою тваринку брудною, з довгими великими руками та великим ротом з іклами – Олесі не вистачає спілкування з однолітками, вона відчуває страх та агресію.

Досліджуваний № 12, Олександр Г. Дитина товариська, чудово

почувається в компанії, він дитина досягнень і дій. Сашко намалював тварину з густими та довгими віями – хлопчик хоче, щоб ним захоплювалися.

Досліджуваний № 13, Марія І. Дівчина інтровертована, надає перевагу прогулянкам на одинці або комп'ютерним іграм, її тваринка їсть все – Марія імпульсивна, не достатньо соціалізована.

Випробуваний № 14 Назар Д. Намалював істоту в сплячому вигляді, це вказує на його втому, хлопчик сором'язливий, під час створення малюнку часто витирав деякі деталі.

Випробуваний № 15 Григорій Н. Гріша відчуває брак спілкування з однолітками, лапки у тварини розвернені на зовні – це вказує, що хлопчик екстравертований. Незважаючи на це тваринка з великими очима, явно чогось боїться.

Досліджуваний № 16, Святослав Г. Хлопчик діяльний, рішучий, завжди намагається бути в центрі уваги серед однолітків. На малюнку зобразив тваринку з пір'ям на тілі, таким чином це є показником самомилування і демонстративності.

Досліджуваний № 17, Анна К. Аня імпульсивна, емоційно лабільна, відчуває самотність та високого рівня тривогу, вона зазвичай напружена, готова захиститись.

Досліджуваний № 18, Юлія Ш. дівчинка добродушна, чуттєва, проте головним бажанням тваринки – наявність великої кількості друзів, це вказує на брак в спілкуванні з однолітками, на відчуття самотності.

Досліджуваний № 19, Євген Н. Євген багато жартує, назва малюнку «Булушка-дурушка» вказує на те, що хлопчик схильний до фантазування на поблажливого ставлення до інших.

Досліджуваний № 20, Іван В. Істота хлопця розташована по центру аркуша, це може вказувати на те, що Іван має здорову самооцінку, він може правильно оцінити власні можливості та з розумінням ставиться до своїх помилок. Іван компанійський та добродушний.

Випробуваний № 21 Олексій Б. Олексій намалював хижого звіра з крилами,

який з всіма дружить. Його тваринка має великий рот це вказує на балакучість. Олексій мрійливий хлопець.

Досліджуваний № 22, Олівія Д. Дічинка розмістила свій малюнок в самому низу аркуша, що може свідчити про її низьку самооцінку.

Досліджуваний № 23, Віталій О. Віталій схильний до самоаналізу і рефлексії. Він багато думає перед тим як щось робити.

Досліджуваний № 24, Богдан Б.Хлопчик достатньо екстравертований любить проводити час з однолітками. Проте хлопчик схильний до імпульсивності.

Досліджуваний № 25, Маркіян Я. Маркіян достатньо тривожний, так як на малюнку зображені штрихування і наведення декілька разів на одному місці ліній.

Досліджуваний № 26, Дарина В. Даринка намалювала тваринку разом із палкою в руках, описуючи це тим, що вона повинна якось захищатись. Це може свідчити про те, що дівчинка готова до захисту в будь-якій ситуації.

Досліджуваний № 27, Вікторія Р. Дівчинка достатньо мрійлива, схильна до фантазування.

Досліджуваний № 28, Денис Р. Хлопчик інтровертований, зосереджений на собі, схильний до висловлювання скарг та потреби у допомозі.

Досліджуваний № 29, Христина А. Христя намалювала тваринку з великою кількістю візерунків на шкірі, це може вказувати на демонстративність.

Досліджуваний № 30, Мар'яна М. Мар'яна намалювала тваринку у клітці, це може вказувати на самотність і брак спілкування серед однолітків.

Досліджуваний № 31, Олександр Г. Тваринка у Сашка багато спить, з цього можна зробити висновок, що хлопчик втомлений, знаходиться в астеничному стані, відсутність друзів може вказувати на те, що він почувається самотньо.

Досліджуваний № 32, Оля С. Оля відчуває емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих.

Досліджуваний № 33, Діана Г. У Діани присутнє відчуття тривоги, та самотності, дівчинка намалювала «Інопланетянина з іншої планети».



Досліджуваний № 34, Марія Б. Дівчинка налаштована агресивно, її малюнок каже за неї, тваринка має на тілі багато голочок, Марія відчуває незадоволену потребу в спілкуванні з однолітками.

Досліджуваний № 35, Христина П. Христина дуже чутлива та добродушна, що завжди готова допомогти. Розміщення та розміри тваринки відповідають гарній самооцінці.

Досліджуваний № 36, Святослав Б. Святослав відчуває не хватку спілкування серед однолітків та самотність.

Досліджуваний № 37, Захар П. Під час розмови з Захаром, він наголошував, що тваринка живе в непрохідних джунглях, це може вказувати на те, що хлопчик потребує захисту, та боїться агресії від оточуючих у свою сторону.

Досліджуваний № 38, Петро Д. Петро намалював котика, це може вказувати на відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь в тестуванні.

Досліджуваний № 39, Руслан Ч. Хлопчик намалював рогату тваринку в нижній частині аркуша, це може свідчити про низьку самооцінку, та схильність до агресивності.

Досліджуваний № 40, Валерія К. Валерія сором'язлива і схильна зациклюватись на своїх невдачах. Дитина часто задумується і живе у своєму внутрішньому світі.

Досліджуваний № 41, Олег П. Олег залежний від впливу оточення, він схильний до фантазування. Хлопчик має м'який характер та є добродушним.

Досліджуваний № 42, Софія Т. Софійка намалювала тваринку з великими чіткими очима, це вказує на лякливість або наявність страхів.

Досліджуваний № 43, Тетяна Г. Тетяна завжди готова до захисту себе.

Намалювала тваринку з іклами та великим ротом. Це може свідчити про її вербальну агресію.

Досліджуваний № 44, Ольга Н. Дівчинка дещо імпульсивна, їй властива демонстративна поведінка.

Досліджуваний № 45, Андрій П. Андрію властивий егоцентризм, він є

балакучим, схильний до поверхневих суджень та лаговажності.

Досліджуваний № 46, Олександр З. Для Саші є важливою думка оточуючих про нього, хлопчик потребує захисту, так як на його малюнку зображена тваринка в панцирі.

Досліджуваний № 47, Володимир О. Володимир цілком щасливий, його тваринка має багато друзів та завжди забезпечена їжею. Проте розміри самої тваринки дещо зменшені.

Досліджуваний № 48, Андріана Б. Андріана достатньо інтровертована дитина, вона прагне до вивчення чогось нового. Дівчинка сконцентрована на собі і своєму внутрішньому світі.

Підведемо підсумки по проективній методиці « Неіснуюча тваринка » :

1. У багатьох малюнків спостерігається вербальна агресія – 12 осіб (25%)
2. Аналіз контурів істот.

Аналіз проводиться за наявністю чи відсутністю різноманітних виступів, таких як : щитки, раковини, голочки і таке інше.

- Захист виконаний з голками агресивний – 7 осіб (14%);
- Якщо є затемнення чи «забруднення» контурної лінії, це інтерпретують як захист із страхом чи тривогою – 15 осіб (31%);
- Підозрілість зі страхом на картинці зоображують щити – 5 осіб (11%).

Напрямок розташування на аркуші:

- Верхній контур істоти пояснюється захистом проти важливіших, старших людей, осіб, які можуть зробити зауваження, чи зробити заборону, обмежити в чомусь. 6 осіб (12,5%);
- Нижній контур відповідає за захист від насмішок, глузування, булінгу, відсутності авторитету серед молодших дітей, страх осуду збоку оточення 4 особи (8%);
- Бічні контури - це захист самого себе, це готовність в будь який момент себе захищати – 12 осіб (25%).

## 1. Типи істот

За тематикою неіснуючих тварин можна поділити на 3 частини:

- А) небезпечні 14 осіб (29%);
- Б) уникаючих – 15 осіб. (33%);
- В) нейтральних – 18 чол. (38%).

В даній методиці дитина під час роботи, малює самого себе, свій внутрішній світ, зазвичай дитина вносить в малюнок частинку себе, свої емоції, хвилювання, думки.

Із великої кількості критеріїв, я обрала «почуття страху» та «агресивність». Діагностика показала, що рівень агресії підвищений у близько 14 чоловік (29%), почуття страху присутнє, у близько 16 чоловік ( 33 %) учнів.

Варто звернути увагу на те, що прояви агресії займають велике місце в діагностиці емоційних розладів дітей молодшого шкільного віку. Направду діти в такому віці не вміють правильно реагувати, на ті чи інші стресові подразники, і як правило не можуть впоратись із своєю реакцією на ці подразники, в паніці та під дією тривоги , вони зазвичай стають агресивними до свого оточення та не рідко до самих себе.

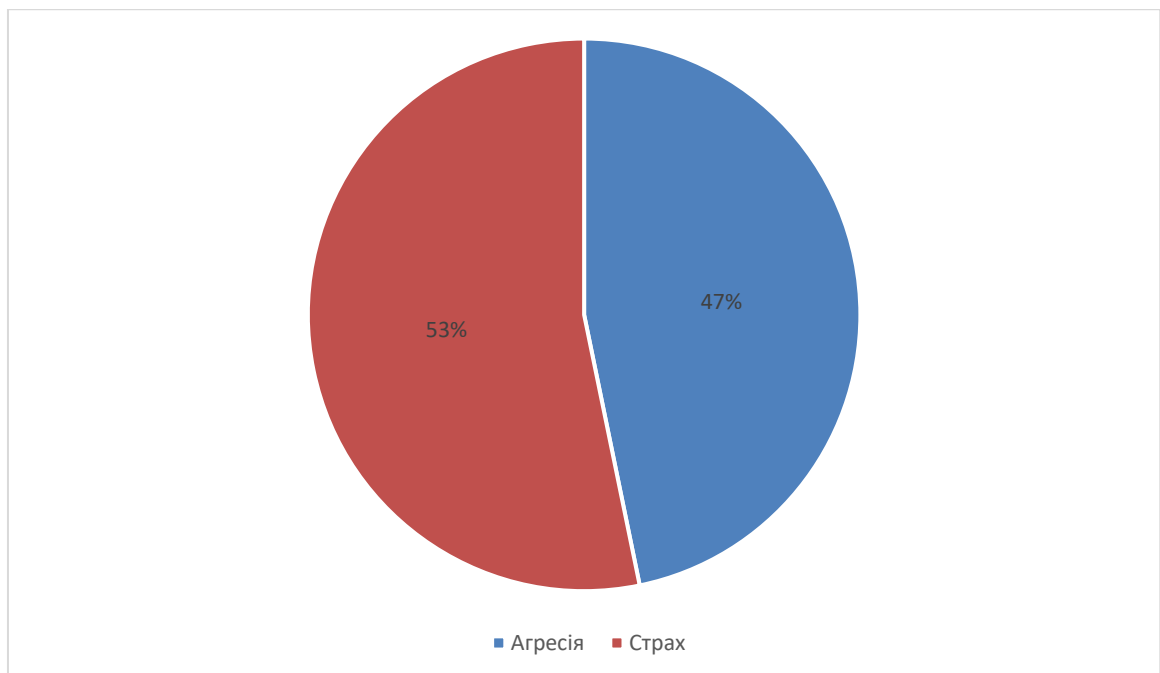


Рис. 2.3 – Рівень агресії та страху за проективною методикою «Неіснуюча тваринка»

3. Проективний тест «Рука» Е.Е. Вагнера. Ця методика зосереджена на вивченні можливості виявлення агресивних тенденцій у поведінці. Це досягається за допомогою спеціальної системи підрахунку балів та коефіцієнтів, розробленої Брікліном та Піотровським. За теоретичним обґрунтуванням, автори тесту припускають, що розвиток функцій руки пов'язаний з розвитком головного мозку. Рука має велике значення для сприйняття простору та орієнтації у ньому. Рука також пов'язана з зовнішньою активністю, і це дає можливість зробити висновки про активність особи, яка проходить тест. Згідно з авторами, агресивність як інтегративна характеристика визначається співвідношенням мотивів, які підштовхують до агресії та гальмують її. Вони вважають, що ймовірність агресивної поведінки зростає, коли домінантні агресивні тенденції переважають соціальні тенденції співпраці, такі як доброзичливість, товариськість, залежність та страх.

Стимулюючий матеріал цього тесту складається з десяти карток, дев'ять з яких містять зображення різних положень людської руки, а десята картка залишається порожньою. Час, потрібний для проведення тесту, зазвичай становить близько 15 хвилин.

Дітям у стандартному порядку демонструвалися всі 10 карток із запитанням: "Як ви думаєте, що робить ця рука?". Якщо дитина колебалася з відповіддю, їй пропонували наступне питання: "Як ви уявляєте, що робить людина, кому належить ця рука? Зазначте всі можливі варіанти". Всі відповіді дитини були записані в протоколі. Положення, в якому дитина тримала картку, було випадковим, але також фіксувалося в протоколі. Під час тестування старалися отримати кілька відповідей (у середньому 2-3) на кожну картку. Після першої відповіді дитині ставили запитання: "Добре, що ще можна сказати?". Згідно існуючої системи аналізу результатів, відповіді кожного досліджуваного були класифіковані за 11 категоріями. Докладний опис отриманих результатів наведено у таблиці 2.4

### Отримані результати за проективною методикою "Рука" Е.Е. Вагнера

№	Характеристика	Учні	%
1	Агресивність	18	37
2	Директивність	8	16
3	Страх	12	25
4	Афектація	1	2
5	Комунікація	4	8
6	Залежність	0	0
7	Експібіціонізм	2	4
8	Каліцтво	0	0
9	Активна безособовість	1	2
10	Пасивна безособовість	0	0
11	Опис дій руки	4	8

Згідно з приведеними вище даними, спостерігається переважання агресивних тенденцій у більшості учнів. За їхніми уявленнями, рука виявляє атакуючу та пошкоджувальну поведінку, завдаючи шкоди та образи, проявляє агресивне домінування і активно охоплює оточуюче.

На основі наданої таблиці можна зробити висновок, що шкала "директивність" виявляє високі показники. В цьому контексті рука сприймається як провідна та керівна, здатна руйнувати та активно впливати на інших осіб. Це свідчить про можливість прояву агресивності у поведінці. Крім того, це також вказує на неохочість досліджуваної особи досягти згоди зі співрозмовниками. У цьому контексті не беруться до уваги наміри, права та почуття інших людей. Крім того, між власником руки та обличчям, яким загрожують або яке ображають, відсутні взаємні та рівноправні міжособистісні взаємини.

Високі значення показників психологічних шкал, наприклад, "тривога", у досліджуваних свідчать про те, що перед намаганням здійснити певну дію або перед проявом агресії, вони досвіджують почуття неспокою.

В результаті оцінки шкали "афектації" виявлено, що у випробуваних спостерігається індивідуалізоване виявлення позитивних емоцій у відношенні до інших людей.

За шкалою "комунікація" відзначаються значущі показники, які свідчать про два аспекти. По-перше, учень виявляє бажання встановити зв'язки з оточуючими людьми. По-друге, він може виявляти намагання впливати на різноманітних індивідів, які перебувають порядок.

Показники за шкалою "ексгібіціонізм" виявлені у одного з обстежуваних. Це свідчить про активну участь цього учня у розважальних або публічних подіях. Іншими словами, випробуваний має бажання бути у центрі уваги та продемонструвати свої навички та здібності.

Шкала "активна безособовість" відображає руку як елемент, що проявляє нахил до дії, без необхідності присутності іншої особи. Це свідчить про високу самостійність і незалежність.

Серед досліджуваних осіб не спостерігаються високі показники на шкалах «пасивна безособовість», «каліцтво» та «залежність».

Останнім показником є шкала "характеризація рухів руки". У даному контексті основний акцент звертається на опис фізичного стану руки, настрою, який пов'язаний з нею, та емоційного відношення до неї. Не виявлено явної тенденції до конкретних дій у цьому випадку, і це не є головною увагою.

Таким чином, ми можемо представити результати проведеної психодіагностики у вигляді таблиці (таблиця 2.5.), що відображає:

**Таблиця 2.5.**

**Популярні види емоційних порушень, що часто спостерігаються в класі**

п/п	№	Діти	Тривожність	Агресивність	Страх
1		Каріна В.	+	-	-
2		Оля В.	+	+	+
3		Діана Д.	-	-	-
4		Ольга Г.	+	+	+
5		Уляна О.	-	-	-
6		Катерина Д.	-	-	-
7		Юлія Р.	+	+	+
8		Денис М.	-	-	-
9		Артем Ш.	-	-	-

10	Михайло М.	+	+	+
11	Олеся В.	+	+	+
12	Олександр Г.	-	-	-
13	Марія І.	+	+	+
14	Назар Д.	+	+	+
15	Григорій Н.	+	+	-
16	Святослав Г.	-	-	-
17	Анна К.	+	+	+
18	Юлія Ш.	+	+	+
19	Євген Н.	-	-	-
20	Іван В.	-	-	-
21	Олексій Б.	+	+	+
22	Олівія Д.	-	-	+
23	Віталій О.	+	+	+
24	Богдан Б.	-	-	-
25	Маркіян Я.	+	+	+
26	Дарина В.	+	+	+
27	Вікторія Р.	-	-	-
28	Денис Р.	-	-	-
29	Христина А.	+	+	-
30	Мар'яна М.	-	-	-
31	Олександр Г.	+	+	+
32	Оля С.	+	-	+
33	Діана Г.	+	-	-
34	Марія Б.	-	+	-
35	Христина П.	-	-	-
36	Святослав Б.	+	+	+
37	Захар П.	+	-	-
38	Петро Д.	+	+	-
39	Руслан Ч.	+	+	+
40	Валерія К.	-	+	-
41	Олег П.	-	-	+
42	Софія Т.	+	+	+
43	Тетяна Г.	+	+	-
44	Ольга Н.	-	+	-
45	Андрій П.	+	+	+
46	Олександр З.	+	+	+
47	Володимир О.	-	+	+
48	Андріана Б.	-	-	-

Враховуючи отримані висновки, можна зазначити, що найпоширенішими

типами емоційних розладів серед молодших учнів класу є наступні:

- тривожність;
- агресивність;
- страх.

До «групи ризику» можемо віднести 19 дітей з 48 – Оля В., Ольга Г., Юлія Р., Михайло М., Олеся В., Марія І., Назар Д., Анна К., Юлія Ш., Олексій Б., Віталій О., Маркіян Я., Дарина В., Олександр Г., Святослав Б., Руслан Ч., Софія Т., Андрій П., Олександр З..

4. Методика виявлення страхів і тривожності (Є. Рогов) ця методика використовується для діагностики наявності та вираження дитячих страхів, та виявлення змін в емоційно-афективній сфері дитини. Методика використовується у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Здійснюється у формі особистої розмови або письмового опитування, є придатним для групової оцінки.

Дослідження емоційно-афективної сфери можливе протягом будь-якого навчального року. Проте, рекомендується утриматися від вивчення рівня тривожності під час першого чверті навчального року, коли відбувається процес адаптації. Процедура проведення даного методу займає близько однієї навчальної години, включаючи підготовчий етап та релаксаційні ігри.

Отже, результати проведеної психодіагностики можемо подати у вигляді таблиці (таблиця 2.6.):

**Таблиця 2.6**

**Рівень тривоги в школярів**

Діти	Низький	Середній	Підвищений	Високий
1. Каріна В.		+		
2. Оля В.			+	
3. Діана Д.	+			
4. Ольга Г.		+		
5. Уляна О.	+			



6. Катерина Д.	+			
7. Юлія Р.				+
8. Денис М.		+		
9. Артем Ш.		+		
10. Михайло М.			+	
11. Олеся В.				+
12. Олександр Г.		+		
13. Марія І.			+	
14. Назар Д.				+
15. Григорій Н.				+
16. Святослав Г.	+			
17. Анна К.			+	
18. Юлія Ш.				+
19. Євген Н.	+			
20. Іван В.		+		
21. Олексій Б.			+	
22. Олівія Д.				+
23. Віталій О.			+	
24. Богдан Б.		+		
25. Маркіян Я.				+
26. Дарина В.				+
27. Вікторія Р	+			
28. Денис Р.	+			
29. Христина А.				+
30. Мар'яна М.		+		
31. Олександр Г.			+	
32. Оля С.			+	
33. Діана Г.		+		
34. Марія Б.			+	

35.Христина П.		+		
36.Святослав Б.			+	
37.Захар П.		+		
38.Петро Д.				+
39.Руслан Ч.			+	
40.Валерія К.		+		
41.Олег П.		+		
42.Софія Т.				+
43. Тетяна Г.			+	
44.Ольга Н.		+		
45. Андрій П.			+	
46.Олександр З.				+
47. Володимир О.			+	
48. Андріана Б.	+			

Після проведення опитувальника для виявлення страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку, найбільш виражена тривога спостерігається у 12 учасників.

За результатами даного тестування можна виділи найбільш поширені страхи в дітей молодшого шкільного віку.

**Таблиця 2.7**

**Результати за методикою «Визначення страхів і тривожності»**

№	Страхи	Діти	%
1.	Медичні (болю, уколів, лікарів, хворіб)	9	19
2.	Страх фізичного ушкодження	8	17
3.	Страх смерті	11	23
4.	Страх тварин і (або) казкових героїв	5	10
5.	Страхи кошмарних снів і темряви	4	8
6.	Соціально опосередковані страхи	3	6
7.	«Просторові» страхи (води, висоти, замкнутого простору)	8	17

Підводячи підсумки даного дослідження можна сказати , що найбільше спостерігалось у дітей, Юлія Р., Михайло М., Олеся В., Назар Д., Григорій Н., Юлія Ш., Олексій Б., Софія Т., Тетяна Г., Андрій П., Олександр З., страх смерті ( 23%), а також «просторові» страхи їх можна пов'язати з віковою схильністю дітей саме до таких проблем. Чим старшою стає дитина, тим реальнішими стають її страхи.

## **2.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо усунення страхів у дітей молодшого шкільного віку за допомогою засобів арт-терапії**

Мета цього дослідження полягала у перевірці гіпотези, що систематична робота з корекції емоційної сфери учнів молодших класів за допомогою арт-терапії може сприяти подоланню негативного емоційного стану у дітей. В рамках досліду була розроблена рекомендаційна психолого-педагогічна корекційна програма, яка враховувала вікові особливості та конкретні емоційно-поведінкові проблеми досліджуваних дітей.

Мета даної програми полягає в корекції емоційної сфери учнів молодших класів шляхом застосування методів арт-терапії.

Основні завдання цієї програми включають:

- Зниження рівня тривожності та емоційного напруження у дітей.
- Допомогу у подоланні страхів, з якими стикаються учні.
- Пом'якшення проявів агресивності та навчання дітей методам саморегуляції.

Саме з цільовими завданнями в межах цієї програми будуть проводитись тренінгові заняття, в яких будуть застосовуватись різні методи арт-терапії, такі як малювання, драматизація та ліплення.

Перший етап:

- Вступ до групи та знайомство.

- Усвідомлення соціальних правил і необхідності їх дотримання.
- Створення сприятливого середовища для активізації дітей.
- Розвиток емпатії та співпереживання.
- Ознайомлення з різними емоційними станами через етюди.

Другий етап:

- Створення умов для подолання тривожності, страхів та агресії у дітей.
- Розвиток навичок вираження емоційного настрою.
- Підтримка розвитку навичок оцінки власної поведінки та поведінки інших.
- Вдосконалення способів подолання тривожності, страхів та вираження почуттів у малюнку.
- Навчання дітей навичкам контролю та саморегуляції гніву.
- Надання можливостей для вираження гніву у прийнятних формах.

Умови проведення занять:

- Прийняття дитини такою, якою вона є.
- Уважне врахування темпу занять.
- Поступове введення і виходження з травмуючих ситуацій.
- Ритуальний початок і закінчення занять для збереження відчуття цілісності та завершеності.
- Некоментування дорослими занять дітей.
- Надання можливості для імпровізації дитини.

Тривалість занять: 30 хвилин один раз на тиждень.

**Таблиця 2.8**

**План проведення занять програми психолого-педагогічної корекції  
емоційної сфери учнів молодшого шкільного віку**

	Етапи	мета	К-сть часу	Запитання щоб обговорити
За	Тема 1. «Привіт, це я!»			
	Розминка «Молекули»; «Розрекламуй одного»,	Введення до програми	до та 45 хвилин	Які емоції впливають на ваші

	«На крижині», вправа «Пори року», «Лист самому собі»	пояснення її цілей і завдань Знайомство дітей між собою та з ведучими Розмова про важливість взаємодії та співпраці в групі		взаємини в колективі? Які ситуації, чи повердінка інших людей можуть викликати у вас негативні емоції?
Заняття 2.	Тема 2. «Кольоровий настрій»			
	Розминка «Енерджайзери»; «Я ніколи не...», «Інтерв'ю», «Міміка і жести», «Пошук спільного»	Виявлення міжособистісних та групових взаємовідносин; створення атмосфери групової згуртованості; створення доброзичливих взаємовідносин.	45 хвилин	Що вам найбільше сподобалося на занятті? Чи відчуваєте ви, що ваші емоції впливають на інших?
Заняття 3.	Тема 3. "Не боїмося нічого!"			
	Розминка: «Молекули», «Кельтське колесо», «Я в групі», «Я тобі довіряю»	Розмова про тривогу та її вплив на наше життя Вправи на зниження тривоги та розслаблення Поділ особистих досвідів та способів подолання страхів	45 хвилин	Що на вашу думку страх? Як ви розпізнаєте тривогу?
Заняття 4.	Тема 4. «Граємо в ляльки»			
	Розминка: «На крижині»; «Щоденник емоцій», Дискусія «Що таке щастя?», Вправа «Звук»	Розуміння почуттів та переживань інших людей Вправи на співпереживання та виявлення емпатії Групова дискусія про важливість розуміння та підтримки інших	45 хвилин	Що таке почуття як ви їх розумієте? Які різні типи почуттів ви знаєте?
Заняття 5.	Тема 5. «Танцювальна вистава»			
	Розминка: «Молекули»; Вправа «Колір», вправа	Вивчення різних технік танцю та руху як засоби вираження	45 хвилин	Що вам дозволяє позбутись від тривоги? Які ресурси ви

	«Настрій рухом», «Танець на різних планетах», «Дзеркало»	емоцій. Виконання групових та індивідуальних танцювальних вправ, спрямовані на виразність та емоційне вираження. Аналізувати власні відчуття та емоційний стан під час танцю, обговорювати їх вплив на самопочуття.		використовуєте для покращення свого емоційного життя?
Заняття 6.	Тема 6. «Малюємо маски»			
	Розминка: «Спонтанний театр»; вправа «Гарячі долоні», «Мова емоцій»,	Навчання стратегій саморегуляції емоцій Вправи на вираження емоцій у прийнятний спосіб Розмова про корисність управління власними емоціями	45 хвилин	Які дії чи стратегії дозволяють відчувати вас щасливими?
Заняття 7.	Тема 7. "Історія в картинках"			
	Розминка: «Світлофор»; Вправа «Я здивуюся, якщо...», «Плутанка імен», « За спиною», Рольова гра « Як живеється людина, якій немає чого їсти»	Створюємо ситуації, в яких діти можуть відтворити та моделювати різні емоційні реакції. Вчимося розуміти та співчувати до почуттів інших учасників гри. Використовуємо гру-рольову моделювання для розвитку емпатії та соціальних навичок.	45 хвилин	Чи все вам сподобалось? Які емоції впливають на ваше спілкування з іншими людьми?
Заняття 8.	Тема 8. «Пластилінова фантазія»			
	Розминка: «Молекули»; Вправа «Вгадай	Вчать розрізняти різні типи поведінки та емоційні реакції. Аналізують ситуації, де потрібно оцінити та реагувати	45 хвилин	Яку роль у вашому житті відіграють емоції?

	емоцію», Вправа «Шість емоцій на моєму обличчі», «Опиши емоцію»	на поведінку інших. Розвивають навички емоційної і соціальної адаптації, шляхом сприйняття та реагування на емоційні прояви оточуючих.		
Заняття 9.	Тема 9 «Моє внутрішнє самопочуття»			
	Розминка: «Кошик для сміття», «Як впоратись з поганим настроєм», «Намалюй емоції», «Колаж гарного настрою»	Вчаться розпізнавати свої емоції та впливати на них усвідомлено. Виконують вправи саморегуляції, такі як глибоке дихання, позитивне мислення та використання позитивних афірмацій. Розвивають навички управління гнівом та іншими сильними емоціями через використання альтернативних стратегій.	45 хвилин	Які вміння чи навички ви хотіли б розвинути в собі, щоб краще розуміти свої емоції та вміти керувати ними? Як ви доглядаєте за своїм емоційним станом?
Заняття 10.	Тема 10 «Моє джерело подарунків»			
	Вправа «Коробочка щастя», «Моя емоційна скульптура», Вправа «Розслабляємось та концентруємось»	. Учасники вивчають свої внутрішні ресурси, такі як сила, впевненість, таланти тощо. Розглядають ситуації, де вони виявляли міцність та впоралися з труднощами. Розвивають свідомість про власні позитивні якості та навички, які можуть використовувати для подолання емоційних труднощів.	45 хвилин	Які дії чи люди підтримують ваш гарний настрій, та допомагають бути щасливими?

Запропоновані методики та активності включені до програми, є універсальними і можуть бути застосовані для роботи з різними віковими групами.

У ході емпіричного дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку, було використано такі методики: проєктивна методика "Діагностика шкільної тривожності" (розроблена А. М. Прихожан); методика "Неіснуюча тварина" (розроблена М.З. Дукаревич); методика "Рука" (розроблена Е.Е. Вагнер). Також використовувалась методика виявлення страхів та тривожності, розроблена Є. Роговим.

Страхи притаманні всім дітям і людям в цілому. Проте існують так звані вікові страхи, вони зникають з часом і не несуть якоїсь загрози для характеру, поведінки дитини чи її стосункам з іншими людьми. Для учнів молодшого шкільного віку характерними є страх темряви, тварин. За даними дослідження серед учасників поширені такі : Страх смерті (23%), Медичні (болю, уколів, лікарів, хворіб) (19%), страх фізичного ушкодження (17%), також «просторові» страхи (води, висоти, замкнутого простору) (17%). Менш поширені : страх тварин і (або) казкових героїв, страхи кошмарних снів і темряви та соціально опосередковані страхи.

Основними психолого-педагогічними рекомендаціями щодо усунення страхів в молодшому шкільному віці є проведення занять у формі тренінгів, які будуть направлені сприяння позитивному настрою дітей, створення сприятливої атмосфери для їх згуртування, а також досягнення емоційного та м'язового розслаблення, виявлення міжособистісних та групових взаємовідносин; створення доброзичливих взаємовідносин. Сприяння розвитку навичок оцінки поведінки дітей, вчити справлятися зі страхами і тривогою через малюнки. Зниження рівня тривожності; розвиток емоційної гнучкості.

Основними цілями цього етапу є підтримка самоприйняття дитини, дослідження та розвиток її особистісної ідентичності, сприяння розвитку спонтанності, рефлексії та вираженню її істинних почуттів. Також нашим



завданням є корекція різноманітних страхів, підсвідоме усвідомлення умовності відчуття страху та зниження рівня тривожності. Досягнення взаєморозуміння та співтворчості; зняття м'язових затискачів; емоційне розвантаження. Головними цілями цього етапу є навчання дітей визначати виражену емоцію за окремими мімічними фрагментами, розвиток їх вміння усвідомлювати емоцію та розвиток відчуття кольору. Сприяти розвитку особистісного зростання, самовираження, самоприйняття.

## Висновок до 2 розділу

У ході проведеного емпіричного дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку було виявлено ряд значимих результатів. Здійснено аналіз факторів, що сприяють розвитку страхів у цій віковій групі, та визначено основні типи страхів, які є найпоширенішими серед дітей. Перш за все, наше дослідження підтвердило, що соціальне середовище має значний вплив на формування страхів у дітей. Шкільне середовище, взаємодія з однолітками та дорослими, а також спосіб виховання вдома виявилися важливими факторами, що визначають появу та інтенсивність страхів. Друге, наше дослідження показало, що індивідуальні особливості дитини, такі як темперамент, рівень розвитку когнітивних функцій та самооцінки, також впливають на прояв страхів. Діти зі зниженою самооцінкою та вразливішим темпераментом частіше схильні до розвитку різних страхів. Крім того, наше дослідження виявило, що страхи в дітей молодшого шкільного віку можуть бути послідовними стадіями нормального психологічного розвитку. Деякі страхи є тимчасовими та зникають після досягнення певного віку або набуття необхідного життєвого досвіду.

Загалом, результати нашого емпіричного дослідження свідчать про складну природу страхів у дітей молодшого шкільного віку та вказують на важливість урахування соціального контексту та індивідуальних особливостей дитини при роботі зі страхами у педагогічній практиці.

Отже, результати дослідження надають підґрунтя для подальшого удосконалення психологічної підтримки та методик роботи з дітьми молодшого шкільного віку для попередження та подолання страхів, що сприятиме їхньому психологічному та соціальному розвитку.

## ВИСНОВКИ

На біологічному рівні, страх характеризується активізацією адреналіну в крові, що спричиняє гормональну реакцію в організмі людини. Психологічно, страх виявляється як боязнь певних ситуацій, предметів або людей, що асоціюються з цими біологічними реакціями. Страх є повсякденним почуттям, яке ми можемо досліджувати кілька разів на день і що може стати звичним. Одноразовий досвід страху у дитинстві може викликати його виникнення в подібних ситуаціях надовго. Вплив, зроблений в дитинстві, має віддалені наслідки і може перейти на підсвідомий рівень, діючи на рефлексорному рівні. Турбота, тривога і страх є невід'ємними емоційними проявами нашого психічного життя, так само як радість, захоплення, гнів, захоплення, сум.

Продовжуючи вивчення, коли людина має надмірну вразливість до страхів, це може впливати на її поведінку і навіть призводити до "емоційного паралічу". Стійкі страхи є такими, з якими людина, будь то дитина або дорослий, не може впоратися, і ці страхи можуть призводити до формування небажаних рис характеру. Дитячі страхи, якщо до них ставитися правильно і розуміти причини їх виникнення, зазвичай зникають безслідно. Однак, якщо ці страхи є надмірно вираженими або тривають довго, це може свідчити про негативні наслідки, такі як фізична та нервова слабкість дитини або неправильну поведінку батьків, конфліктні взаємини в родині. Найпоширеніші дитячі уявні страхи, які виникають через дорослих, що оточують дитину, які навмисно або ненавмисно передають їй свої страхи та надмірну тривогу, підкреслюючи небезпеку. Також до зовнішніх джерел страхів можна віднести тривожних батьків, які надмірно хвилюються. Розмови про смерть, хвороби, пожежі або насильство впливають на психіку дитини і можуть негативно впливати на неї. Усе це дає підставу говорити про умовно-рефлексорний характер страху.

У дослідженні були розглянуті фактори, що спричиняють появу страху у дітей, такі як емоційний стан матері під час вагітності, процес пологів, генетичні передаваність, а також сімейні фактори, включаючи традиціоналізм у сімейних

відносинах, емоційний шантаж, прямі загрози, нескромність, віддаленість та недостатню підтримку всередині сім'ї. У рамках дослідження було проаналізовано використання арт-терапії для подолання страхів у дітей. Арт-терапія надає дитині можливість для самовираження та самореалізації шляхом творчості, дозволяючи їй вільно виражати свої почуття і відкривати свою ідентичність. В арт-терапії виділяють два основних механізми психологічного впливу. Перший механізм полягає в тому, що через мистецтво дитина може символічно переосмислити конфліктні або травматичні ситуації та знайти способи їх розв'язання, спираючись на свої творчі здібності. Другий механізм пов'язаний з естетичною реакцією, яка дозволяє змінити болісні емоції на радість та задоволення. Таким чином, арт-терапія виявляється ефективним інструментом для роботи зі страхами у дітей, допомагаючи їм виразити себе та змінити свої емоційні реакції на позитивні.

Вивчення педагогічних аспектів застосування арт-терапії (арт-педагогіки, педагогіки творчості) було проведено в роботах О. Деркача, Л. Лебедевої та інших дослідників. Особливості практичного використання арт-терапії у роботі з дітьми з обмеженими можливостями були висвітлені у дослідженнях Л. Нікішиної, Л. Федоткіної, Л. Вадрус, Н. Некряч, О. Образцової та інших авторів. Аналіз останніх досліджень підтверджує, що арт-терапія є синтезом кількох галузей наукового знання, зокрема мистецтва, психології та медицини. Це відкриває нові перспективи в застосуванні цього методу, який виявляється ефективним інструментом для розвитку творчих здібностей, психологічного корекційного впливу та загального благополуччя дітей. Важливо відзначити, що арт-терапія має особливе значення у роботі з дітьми, які мають обмежені можливості, оскільки вона надає їм можливість самовираження, пізнання себе та покращення якості життя. Таким чином, арт-терапія є багатогранним інструментом, що базується на знаннях з різних наукових областей, і вона продовжує привертати увагу дослідників та практиків своїм потенціалом у полі педагогіки та психології.

В основному, арт-терапія використовується у терапевтичній і корекційній практиці як комплекс методик, що базуються на використанні різних видів мистецтва. Вона сприяє стимулюванню творчого потенціалу дитини, корекції психосоматичних, психоемоційних порушень і відхилень в особистісному розвитку. Хоча окремі аспекти застосування арт-терапії вже були предметом досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, проблема системного використання арт-терапії в корекційно-виховній роботі ще не отримала свого повноцінного розв'язання. Необхідно продовжувати дослідження технології арт-терапії з метою розробки системних підходів до її використання у практичній роботі з дітьми. Це важливо для забезпечення ефективності і успішності корекційно-виховної діяльності, спрямованої на розвиток та покращення психологічного стану дітей. Подальше дослідження в цій області допоможе вдосконалити методи та практичні аспекти застосування арт-терапії, що в свою чергу сприятиме підвищенню якості життя дітей і підлітків, що потребують корекційної підтримки.

Таким чином, арт-терапія представляє собою сучасну технологію корекційно-виховної роботи, що виходить за межі традиційного освітнього та корекційного процесу. Вона успішно поєднує психолого-педагогічний, корекційно-розвивальний, медичний і соціальний аспекти. Застосування арт-терапії в комплексній реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я є доцільним, оскільки вона дозволяє здійснювати одночасний корекційний вплив на різні рівні дефектів. Одним з важливих напрямків подальшого дослідження є підготовка майбутніх корекційних педагогів до використання психо-корекційного, розвивального та виховного потенціалу арт-терапії. Це інноваційна здоров'я-зберігаюча технологія, спрямована на гармонійне формування особистості дитини шляхом художньо-творчого самопізнання, самовираження та самореалізації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптована програма з арт-терапії для дітей з обмеженими можливостями. Л.Т. Нікішина та ін. URL: <http://corr.ks.ua>.
2. Арт – терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. URL: [static.klasnaocinka.com. ua/.../art\\_terapiya\\_u\\_roboti\\_psiholo](http://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo).
3. Барановська, В. (2016). Арт-терапія в роботі з дітьми дошкільного віку. Видавництво "Ранок".
4. Богуш, Л. (2018). Творчість як шлях розвитку особистості дитини. Видавництво "Педагогічна думка".
5. Воробйова, О. (2005). Арт-терапія в роботі з дітьми. Видавництво "Педагогічна думка".
6. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. 2005. № 39. С. 5.
7. Ганущак-Кітер, І. (2019). Розвиток дитини через художню творчість. Видавництво "Основа".
8. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с.
9. Застосування арт-терапії в логопедичній роботі з дошкільниками та молодшими школярами. За ред. А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 111 с.
10. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. СПб. : ЕКСМО-Прес, 2010. 448 с.
11. Іванченко, О. (2014). Арт-терапія в дошкільному закладі: методичний посібник. Видавництво "Плеяд".
12. Ільїна, В. (2020). Арт-терапія в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Видавництво "Плеяд".

- 13.Кисільова М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми: керівництво для дитячих психологів, педагогів, лікарів і фахівців, що працюють з дітьми. Київ : Мова, 2009. 160 с.
14. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : науково-методичний посібник. Київ : Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
- 15.Копитін О. І. Арт-терапевтичні методи, використовувані в роботі з дітьми та підлітками: огляд сучасних публікацій. Журнал практичної психології та психоаналізу. 2007. № 4. С. 1–26.
- 16.Лазебна, І. (2021). Творчість як засіб розвитку дитини. Видавництво "Ранок".
- 17.Мельничук, Л. (2022). Арт-терапія в системі психологічної допомоги дітям. Видавництво "Основа".
18. Орлов А. Б. Психологічні механізми виникнення і корекції нав'язаних дитячих страхів. Питання психології. 2011. № 3. С. 7.
- 19.Попович, О. (2023). Творча арт-терапія в розвитку дитини. Видавництво "Педагогічна думка"
- 20.Савінова Н. В., Серета І. В., Борулько Д. М. Технології корекційно-виховного процесу : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 172 с.
- 21.Семеніхіна, Л. (2011). Арт-терапія в освітніх установах. Видавництво "Основа".
- 22.Тараріна О.В. Арт-коучінг. Техніки простих рішень. К., Астамір-В, 2015. 16 с.
- 23.Тараріна О.В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. К., Астамір-В, 2017. 345 с.
- 24.Тараріна О.В. Людина, що звучить. Практикум з музичної терапії. К., Астамір-В, 2017. 165 с.
- 25.Тараріна О.В. Пісочна терапія: практичний старт. К., Астамір-В, 2017. 187с.

- 26.Тараріна О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. К., Астамір-В, 2018. 165 с.
- 27.Терлецька Л. Про методи арт-терапії. Психолог. 2012. № 5. С. 26.
- 28.Brooke, S., & Sorrell, T. (2009). *Creative Approaches to Child Development with Music, Language, and Movement: Incorporating the Therapeutic Role of Music, Play, and Art into Clinical Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- 29.Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies*. Guilford Press
- 30.Malchiodi, C. A. (2012). *Creative Interventions with Traumatized Children (2nd ed.)*. Guilford Press.
- 31.Rubin, J. A. (2010). *Child Art Therapy: Understanding and Helping Children Grow through Art*. Wiley.
- 32.Riley, S., Malchiodi, C. A., & Leigh, L. (Eds.). (2017). *Handbook of Art Therapy (2nd ed.)*. Guilford Press.
- 33.Wood, M. J., & Neumaier, R. W. (2012). *Art Therapy with Children on the Autistic Spectrum: Beyond Words*. Jessica Kingsley Publishers.
- 34.Case, C. (2012). *Using Drawings in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health Professionals*. Routledge
- 35.Gilroy, A. (2013). *Art Therapy, Research and Evidence-Based Practice*. SAGE Publications Ltd.
- 36.Lev-Wiesel, R., & Orkibi, H. (Eds.). (2019). *Art Therapy in Asia: To the Bone or Wrapped in Silk*. Springer.
- 37.Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). *Art Therapy and Health Care*. Guilford Press.
- 38.Rubin, J. A. (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. Routledge.
- 39.Brooke, S., & Lerner, S. (2018). *Creative Approaches to CBT: Art Activities for Every Stage of the CBT Process*. Jessica Kingsley Publishers.
- 40.Degges-White, S., & Davis, C. (2018). *Integrating Art Therapy and Yoga Therapy: Yoga, Art, and the Use of Intention*. Jessica Kingsley Publishers.
- 41.Malchiodi, C. A. (Ed.). (2019). *Art Therapy and Digital Technology: Social Media, Digital Arts, and Creative Practices*. Jessica Kingsley Publishers.



## ДОДАТКИ

Додаток А.

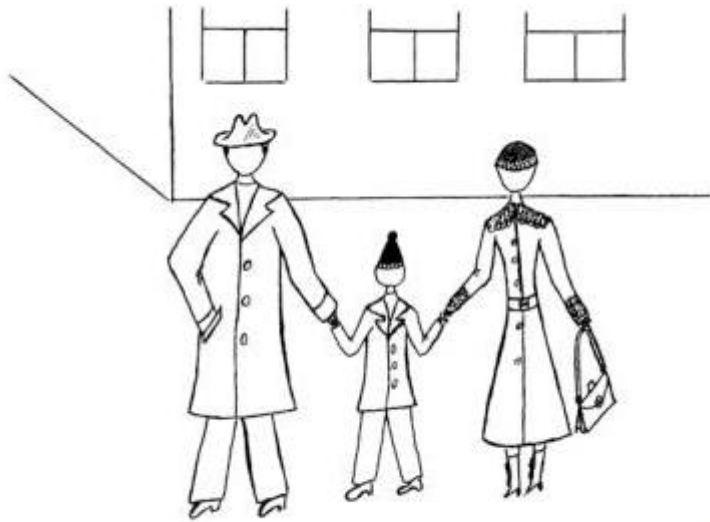
Проективна методика «Діагностика шкільної тривожності» (А. М. Прихожан).

Інструкція до тесту. Зараз ти будеш придумувати розповіді за картинками. Малюнки у мене не зовсім звичайні. Подивися, усі – і дорослі, і діти – намальовані без облич. (Пред'являється картинка № 1.) Це зроблено спеціально, для того щоб цікавіше було вигадувати. Я буду показувати тобі картинки, їх всього 12, а ти повинен придумати, який у хлопчика (дівчинки) на кожній картинці настрій і чому саме такий настрій. Ти знаєш, що настрої відображається у нас на обличчі. Коли у нас гарний настрій, обличчя у нас веселе, радісне, щасливе, а коли поганий – сумне.

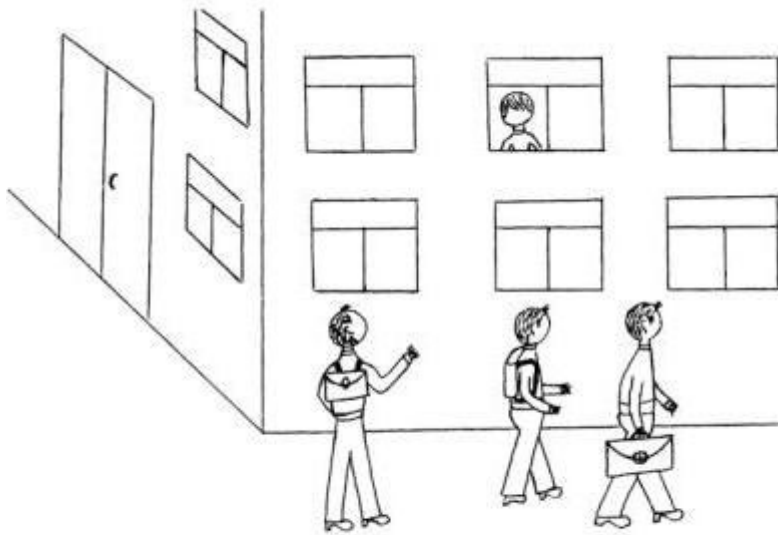
Виконання завдання по картинці №1 розглядається як тренувальне. У ході його можна повторювати інструкцію, домагаючись того, щоб дитина її засвоїла.

Потім послідовно пред'являються картинки №2-12. Перед пред'явленням кожної повторюються питання: Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя?

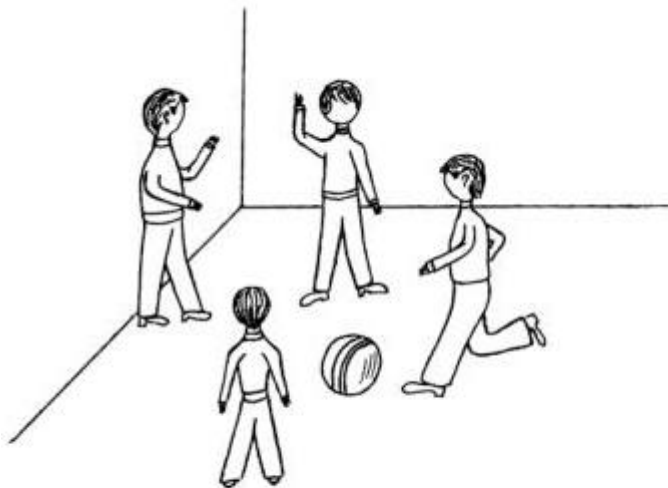
Для хлопчиків :



6-1



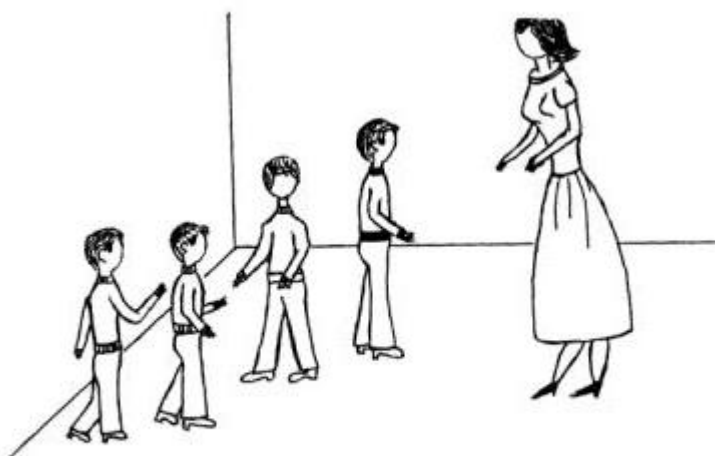
6-2



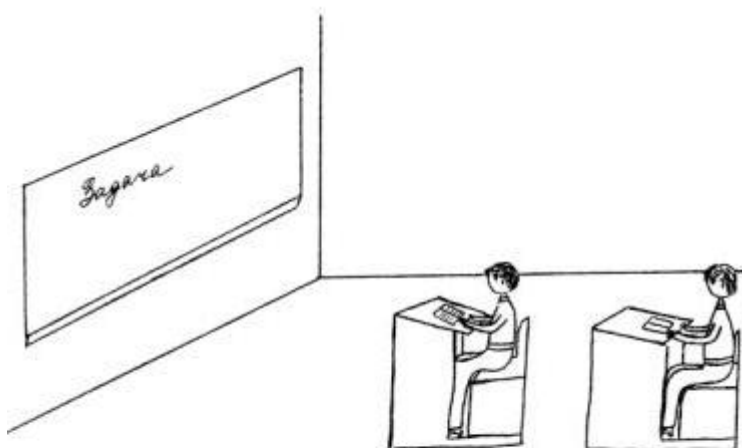
6-3



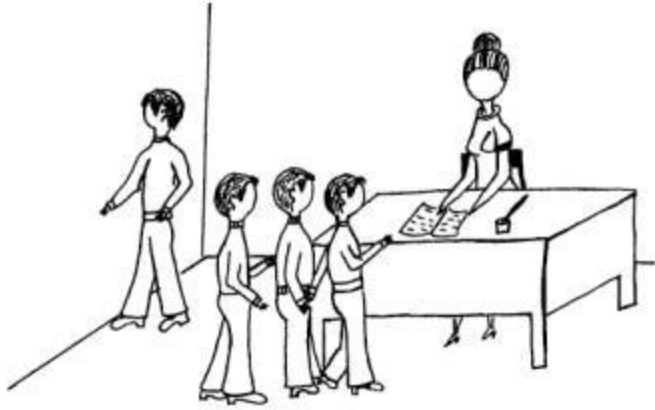
B-4



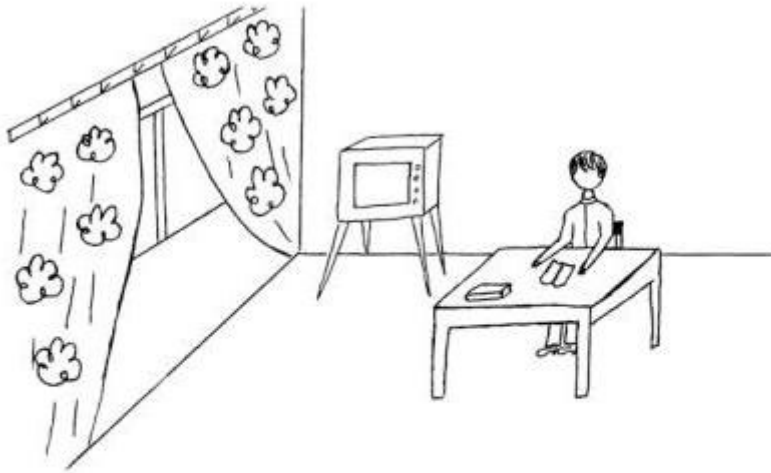
B-5



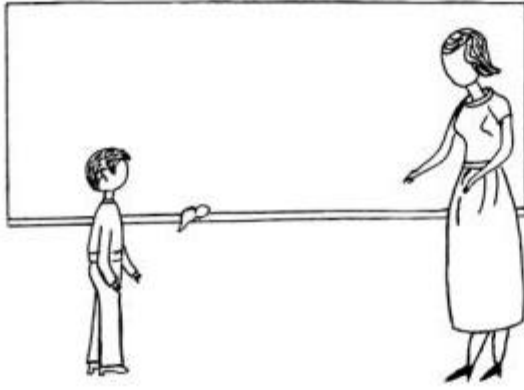
B-6



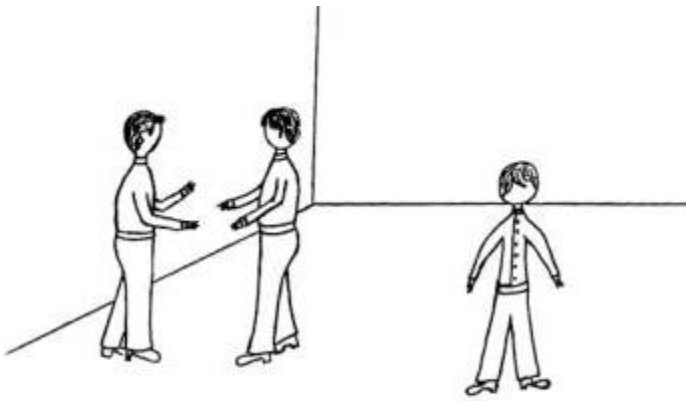
6-7



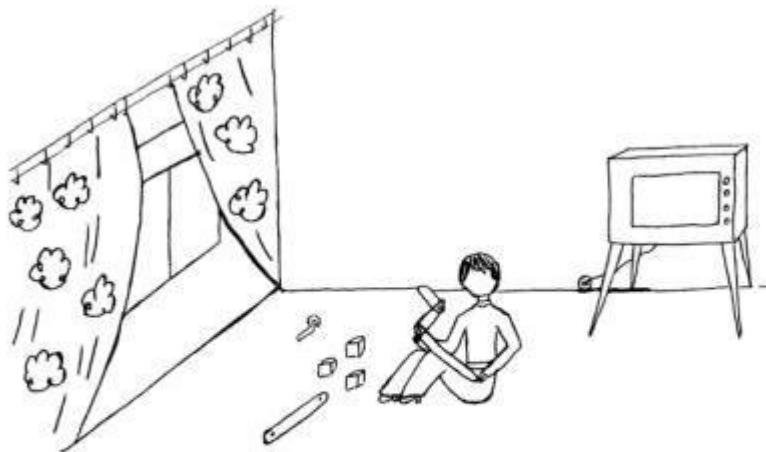
6-8



6-9

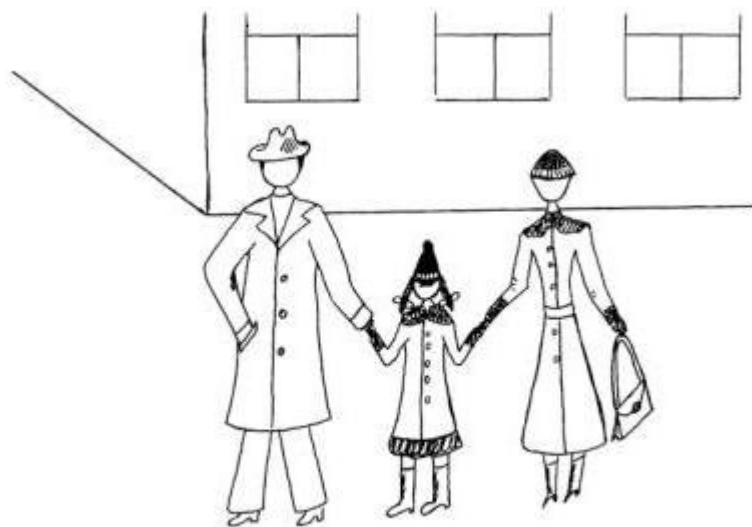


6-10

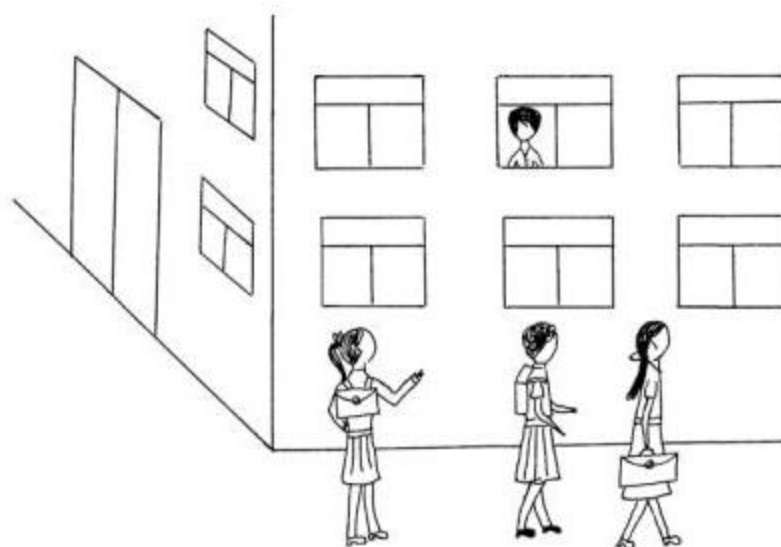


6-12

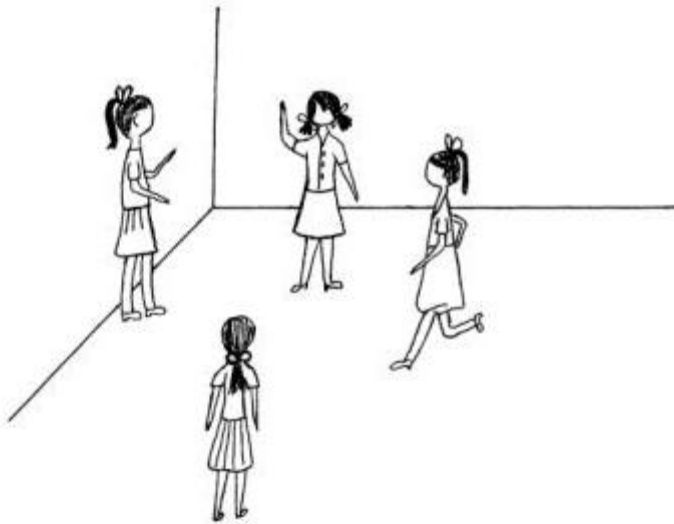
Для дівчаток :



A-1



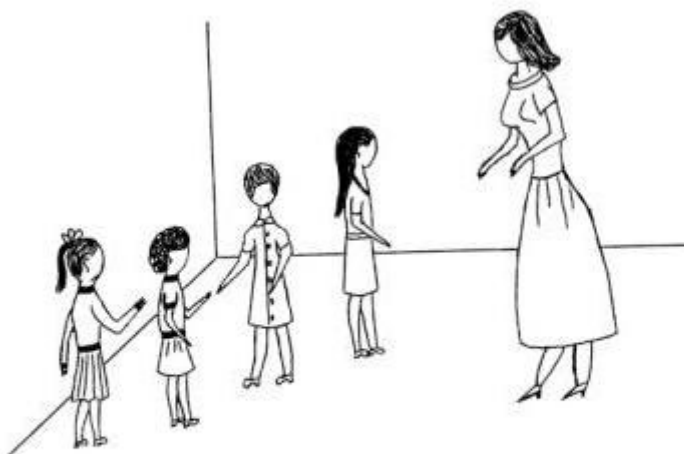
A-2



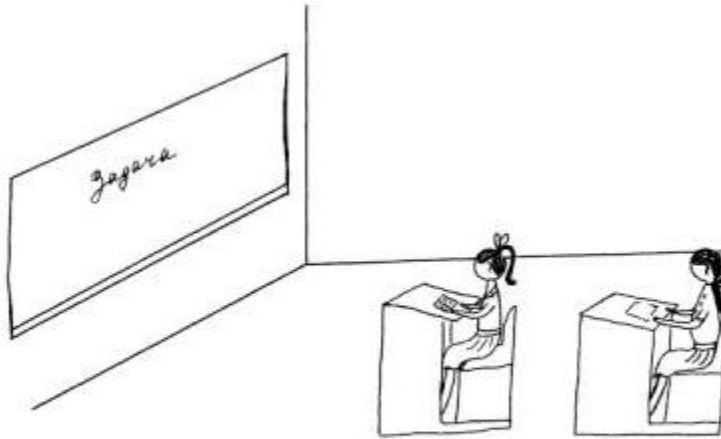
A-3



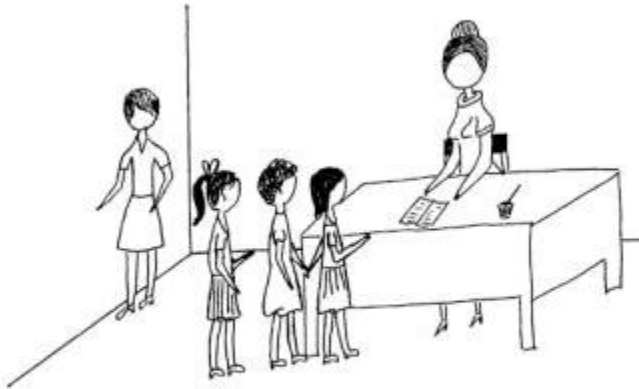
A-4



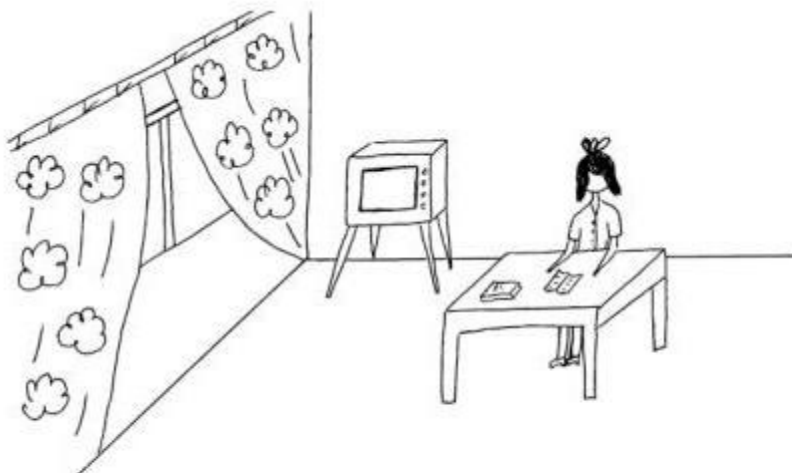
A-5



A-6

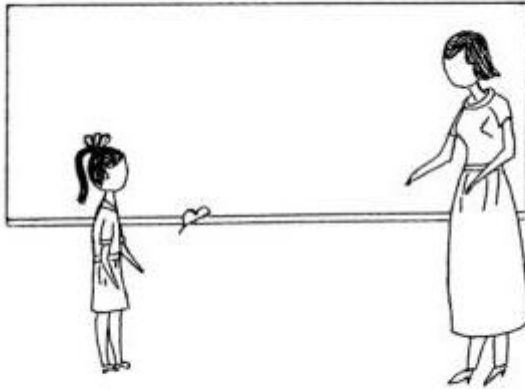


A-7

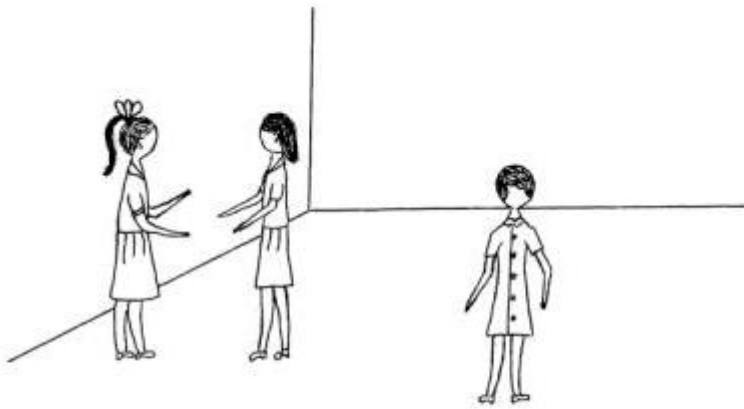


A-8





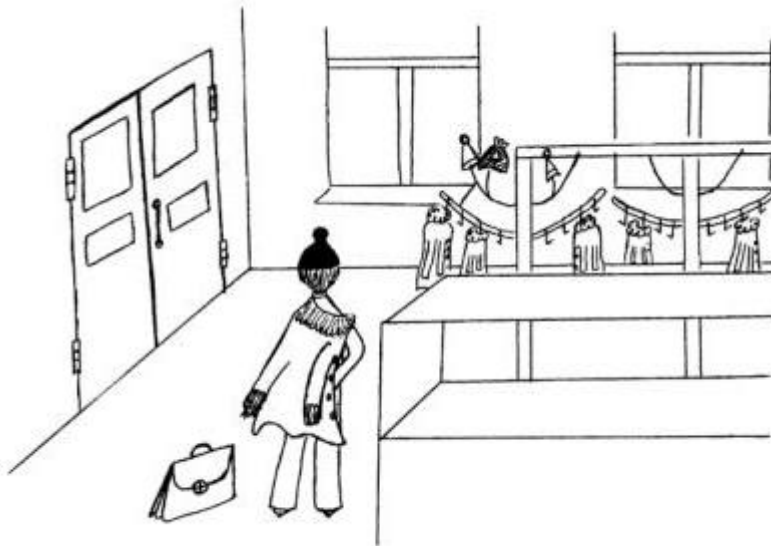
A-9



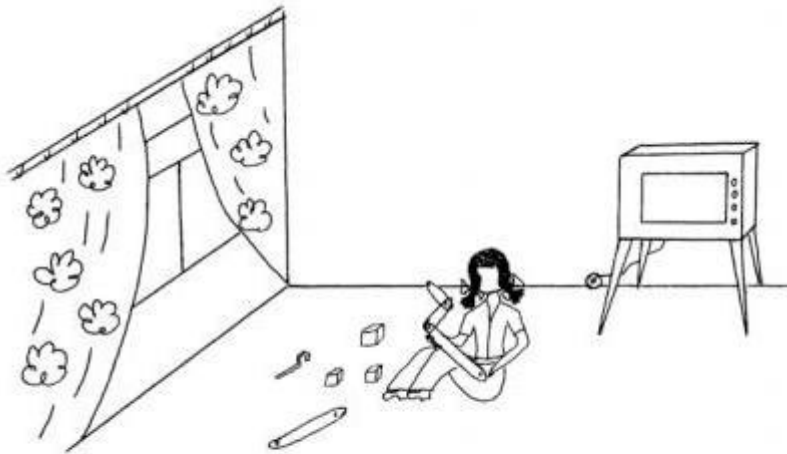
A-10



A-11



B-11



A-12

## Методика «Рука» (Е.Е. Вагнер).





II



III



IV



V



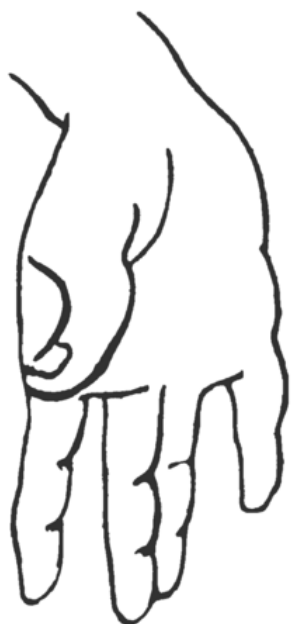
VI



VII



VIII



IX

## Методика виявлення страхів та тривожності (Є. Рогов).

Інструкція: «Заповніть, будь ласка паспортну частину — вкажіть ваше ім'я та прізвище, напишіть сьогоднішню дату і клас, в якому ви навчаєтеся. Я зараз запитуватиму у вас про дещо, а ви відповідайте письмово: якщо згодні — навпроти запитання ставите «+», якщо ні — відповідно «-». У вільній частині бланку нічого писати не треба».

Бланк відповідей до методики Є.І. Рогова

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

1. 7. 13. 19.
2. 8. 14. 20.
3. 9. 15. 21.
4. 10. 16. 22.
5. 11. 17.
6. 12. 18.

Спочатку ставиться запитання: «Скажи будь ласка, чи боїшся ти...».

1. Коли залишаєшся один ?
2. Занедужати?
3. Вмерти?
4. Якихось дітей?
5. Вихователів (учителів)?
6. Того, що вони тебе покарають?
7. Казкових героїв (Бабу Ягу, Чахлика Невмирущого, Бармалея тощо)?
8. Страшних снів?
9. Темряви?
10. Якихось тварин (вовків, собак, павуків, змії і т. д.)?
11. Транспорту (машин, поїздів, літаків та ін.)?
12. Стихійного лиха (буревію, урагану, повені, грози та ін.)?



13. Висоти?
14. У маленькій тісній кімнаті, у ліфті?
15. Води?
16. Пожежі, вогню?
17. Війни?
18. Різних лікарів (крім зубних)?
19. Крові?
20. Уколів?
21. Болю?
22. Несподіваних різких звуків?