

Ніна ГОРДІЙ,

orcid.org/0000-0002-4438-2595

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

(Глухів, Сумська область, Україна) hordei1960@gmail.com

Ірина КОРЯКІНА,

orcid.org/0000-0002-4534-0303

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувачка кафедри теорії і методики дошкільної освіти

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

(Глухів, Сумська область, Україна) kdo_gnpu@ukr.net

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОДОЛАННІ ВІКОВИХ СТРАХІВ

У статті на основі проведеного аналізу психолого-педагогічних досліджень, «страх» розглядають як одну з базових структур людської емоції, що виконує низку функцій, які обґрунтовують виникнення та розвиток базових структур людської психіки в умовах соціалізації особистості на різних вікових етапах. Цими функціями є: оцінно-захисна (забезпечує збереження життя його якості на рівні психофізіологічного функціонування); соціальних підкріплень і соціального контролю (унормовує міру включення та стосунки індивіда з соціальним оточенням); розвивальний й гуманістичний розвиток особистості та самоактуалізацію та самовдосконалення.

Узагальнені результати досліджень дитячих психологів з питання дитячих страхів і динаміки прояву страхів, особливостей реагування на них дітей у різні вікові періоди. Вивчене дало можливість стверджувати, що страх, як природна базова емоція, актуалізується у перші два-три роки її життя. Це так звані природні вікові дитячі страхи, які з'являються в житті кожної дитини, незалежно від її індивідуальних особливостей і соціальної ситуації та індивідуальної траєкторії розвитку. У дітей старшого дошкільного віку найбільш поширеними є страхи, пов'язані з виживанням та самозбереженням. Особливості цих страхів полягають у тому, що їх більшість є природними і тимчасовими, а їх зміст обмеженим: страхи, які переживають майже усі діти (страх грому й блискавки, темряви, незнайомих гучних звуків, павуків, деяких тварин тощо); багато страхів пов'язані з соціальними ситуаціями, подразники яких здатні викликати у дитини страх. Ця група страхів відносно безпечна для дітей. Є чимало підстав припускати, що так само, як ці страхи автоматично проявляються в ранньому дитинстві, разом із ними стають актуальними й необхідними «інтуїтивні дії» – поведінкові («дію, тікаю, щось роблю...»); когнітивні («думаю, вигадую, уявляю...»); емоційні («плачу, сміюся, переживаю...»). Джерелами появи страхів у старших дошкільників в умовах сьогодення є: власний досвід, безпосереднє включення у небезпечні події; передача страхів від близьких людей; вплив аудіовізуальних (екранних) медіа.

Проаналізовано питання подолання страхів щодо знаходження психологічних ресурсів дитьми старшого дошкільного віку. Дитина старшого дошкільного віку має наявні психологічні ресурси із подолання страхів, які можна умовно поділити на дві групи: ресурси захисту; ресурси копіngu (активного опрацювання, подолання).

У статті проаналізовано спектри дитячих страхів, їх вікові особливості й особливості опрацювання цих страхів дитьми старшого дошкільного віку. Проаналізовано типові вікові страхи старших дошкільників, їх джерела, а також вікові особливості продуктивного (із застосуванням копінг-стратегій) і непродуктивного (із використанням стратегій уникання і захисту) опрацювання та подолання цих страхів дитьми даного віку, виходячи з уявлень про це як самих дітей, так і їхніх батьків.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, психолого-педагогічний супровід, подолання страхів, рівень тривожності.

Nina HORDII,

orcid.org/0000-0002-4438-2595

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Theory and Methodology of Preschool Education Department

Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University

(Glukhiv, Sumy region, Ukraine) hordei1960@gmail.com

Iryna KORIAKINA,

orcid.org/0000-0002-4534-0303

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Theory and Methodology of Preschool Education Department

Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University

(Glukhiv, Sumy region, Ukraine) kdo_gnpu@ukr.net

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE IN OVERCOMING AGE FEAR

In the article, basic information on the analysis of psychological and pedagogical research is presented, "fear" is considered as one of the basic structures of human emotions, which performs a number of functions that justify the emergence and development of the basic structures of the human psyche in the conditions of socialization of the individual at different age stages. These functions are: evaluative and protective (ensures the preservation of life, its quality at the level of psychophysiological functioning); social reinforcement and social control (normalizes the degree of inclusion and the individual's relationship with the social environment); developmental and humanistic development of personality and self-actualization and self-improvement.

Summarized results of research by child psychologists on the issue of children's fears and the dynamics of the manifestation of fears, the peculiarities of children's response to them in different age periods. The study made it possible to assert that fear, as a natural basic emotion, is actualized in the first two or three years of her life. These are the so-called natural age-related children's fears that appear in the life of every child, regardless of their individual characteristics and social situation and individual development trajectory. In older preschool children, the most common fears are related to survival and self-preservation. The features of these fears are that most of them are natural and temporary, and their content is limited: fears experienced by almost all children (fear of thunder and lightning, darkness, unfamiliar loud sounds, spiders, some animals, etc.); many fears are related to social situations, the stimuli of which can cause fear in a child. This group of fears is relatively safe for children. There are many reasons to assume that just as these fears automatically manifest themselves in early childhood, together with them, "intuitive actions" – behavioral ones ("I act, run away, do something...") become relevant and necessary. cognitive ("I think, invent, imagine..."); emotional ("cry, laugh, worry..."). The sources of the appearance of fears in older preschoolers in today's conditions are: own experience, direct involvement in dangerous events; transmission of fears from loved ones; the influence of audiovisual (screen) media.

The issue of overcoming fears of finding psychological resources by children of older preschool age is analyzed. A child of older preschool age has available psychological resources for overcoming fears, which can be conventionally divided into two groups: protection resources; coping resources (active processing, coping).

The article analyzes the spectrum of children's fears, their age characteristics, and the peculiarities of processing these fears by children of older preschool age. The typical age-related fears of older preschoolers, their sources, as well as the age-related features of productive (using coping strategies) and unproductive (using avoidance and protection strategies) processing and overcoming these fears by children of a given age, based on the ideas about it as children themselves, were analyzed. and their parents.

Key words: children of older preschool age, psychological and pedagogical support, overcoming fears, level of anxiety.

Постановка проблеми. Військовий стан в Україні посилив відчуття небезпеки у дітей і дорослих. Страхі небезпеки виникають через те, що у більшості відсутня можливість бути поряд біля своїх рідних людей. Виникає проблема як впоратися із своїм психологічним станом та забезпечити самозахист. В останні роки, найбільш розповсюдженими явищами є тривожність та страхи у дітей, що пов'язані з глибинними емоційними травмами, самотністю і думками про війну та її наслідки. Психологічне здоров'я дітей залежить

від соціально-економічних, екологічних, культурних, психологічних та багатьох інших факторів. На думку авторів (Л. Божович, А. Бодальова, В. Мухіна, Т. Репіна та ін.) дитина як найбільш чутлива частина соціуму піддається різноманітним негативним впливам. У зв'язку з рядом психологічних змін дитини найбільша виразність у схильності й розвитку страхів спостерігається в дітей дошкільного віку.

Аналіз досліджень. Актуальність дослідження проблеми визначається тим, що з віком у дітей

мінюються мотиви поведінки, ставлення до навколишнього світу, дорослих, одноліткам. Важливо зрозуміти, що відбувається з дитиною, з'ясувати причини, і відповідно змінити свої стосунки, і це буде той позитивний емоційний контакт, який є основою нервово-психічного здоров'я дитини.

Занепокоєння, тривога, страх – такі ж невід'ємні, емоційні прояви нашого психічному життя, як і радість, замилювання, гнів, подив, сум. Тривогу розглядають і в якості минушого психічного стану, що виникає під впливом стресогенних факторів. Страх – природна й нормальна реакція організму на будь-яку небезпеку, але перевага цієї емоції веде до негативних психологічних наслідків: розвитку емоційної незадоволеності, зникненню позитивних емоцій (сміху, почуття повноти життя), тривожно-песимістичній оцінці майбутнього (Томчук, 2018). Це проявляється в загальній загальмованості, дратівливій слабості й імпульсивності, що раптово виникають, у важко передбачуваних діях дитини. У зв'язку із цим дітям дошкільного віку найчастіше необхідне зниження рівня страху, але не усунення його повною мірою. Страх є найбільш небезпечною емоцією. О.Захаров вперше в практиці розглянув причини появи та розвитку денних та нічних страхів. надав статистичні дані, які вказували на вплив різних факторів. Нажаль, в більшості випадків страхи виникають з вини самих батьків, тому необхідно попереджати можливість їх появи та відгородити дітей від страхів, викликаних сімейними проблемами, душевною байдужістю, або, навпаки, через мірною опікою, або ж просто батьківською неуважністю. Дитячі страхи, якщо до них правильно ставитися, розуміти причини їх появи, найчастіше зникають безвісти. Якщо ж вони зберігаються тривалий час, то це служить ознакою неблагополуччя, говорить про нервово ослаблення дитини, неправильній поведінці батьків, незнанні ними психічних особливостей дитини, наявності в них самих страхів, конфліктних відносин у родині.

У психолого-педагогічному дискурсі і, відповідно, у аспекті наукових досліджень з вікової, педагогічної психології була і є проблематика, пов'язана з природними віковими страхами дітей і значенням цих страхів для розвитку та дорослішання дитини. Про це свідчать праці представників напрямів у психології – психоаналітичного (А. Адлер, М. Клайн, З. Фрейд, К. Хорні, Р. Лазурас, К. Юнг, та ін.), когнітивного (Ч. Осгуд, Г. Келлі, М. Холодна, В. Петренко, О. Шмельов, та ін.) і гуманістичного (У. Бронфенбреннер, А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Майєрс, Г. Еберлейн, М. Таймалу, В. Астапов, О. Захаров, М. Осорина,

М. Прихожан, Р. Немов, С. Степанов, Е. Савін, Н. Шанін та ін.).

Уперше виділив і акцентував стан страху й тривоги відомий австрійський психоаналітик З. Фрейд (Фрейд, 1998). На його думку, страх виникає й еволюціонує у процесі онтогенезу – від біологічної емоції до суто людського переживання, яке торкається соціокультурної, індивідуально-особистісної, соціально-психологічної та інших сфер буття людини, відображає її уявлення про себе, моральні настанови, самооцінку. Він охарактеризував тривогу як емоційне переживання, що включає в себе очікування й невизначеність, почуття безпорадності, а страх – як стан афекту.

Мета статті: дослідити появу страхів, їх рівні у дітей дошкільного віку та розглянути умови психолого-педагогічного супроводу у їх подоланні.

Виклад основного матеріалу. Заслугує на увагу питання психофізіологічного виникнення механізму страхів. На відміну від дорослих, емоційний процес у дітей дошкільного віку характеризується більшою невизначеністю, мінливістю, імпульсивністю, короткочасністю, нестійкістю, безпосередністю, з фізіологічної сторони переважанням процесу збудження над гальмуванням. Нижчі емоції – найдавніші за своїм походженням і пов'язані з регуляцією підкорковими зонами. Але підкоркові механізми функціонують під контролем кори. Складніші переживання ведуть за собою утворення систем тимчасових зв'язків, вироблення динамічного стереотипу на основі процесу збудження та гальмування. Процес збудження – активний процес у корі головного мозку, що виникає в результаті впливу подразників зовнішнього та внутрішнього середовища в клітинах кори, підсилюється виділення хімічних речовин (медіаторів), які пов'язані з пересиланням нервових імпульсів. Процес гальмування носить протилежний характер, і послаблює, або на деякий час затримує збудження. Інтенсивність процесу збудження залежить від сили подразника, але на надмірні впливи клітини кори, доходючи до меж своєї працездатності, перестають реагувати збудженням і переходять у стан гальмування. Цей процес має захисну функцію, його називають охоронним. Страх може переживатися людиною як у формі емоції, так і у формі психічного процесу, а саме як почуття, у залежності від наявних реальних його характеристик. Якщо страх переживається короткоплинно, швидкоминуче, поверхово, не стійко, не справляє впливу на структурні компоненти особистості, протікає епізодично, ситуативно, при наявності конкретної загрози, то

це є переживання страху у формі емоції. Страх, як почуття, тобто у формі психічного процесу, переживається тривалий час, неминуче справляє, як правило, негативний вплив на структурні компоненти особистості і має усі психологічні характеристики почуття як психічного процесу. Діти на перших етапах особистісного розвитку не розуміють своїх вчинків, не можуть переживати їх морально, тому подібні прояви слід трактувати як страх, а не як сором. Переплітання зовнішніх проявів сорому на перших етапах його розвитку зі страхом, давало підстави окремим дослідникам дитячої психології взагалі заперечувати існування страху у дітей молодшого віку. Так зокрема, такі прояви, як почервоніння, відведення погляду, що спостерігається в дітей на цій віковій стадії В. Пере вважає характерними і для страху, і для гніву, і для задоволення. Будь-яке душевне хвилювання, задоволення, здивування, гнів, страх, після першого періоду завмирання викликає прискорене скорочення серцевих клапанів і розширення кровоносних судин (Бобро, 2020). Таким чином, треба диференціювати страх і сором. Сором, як своєрідне і специфічне почуття відрізняється від страху і формою свого зовнішнього прояву, і внутрішнім переживанням, так само як і страх від сорому. Об'єкти, що його викликають теж своєрідні і зовсім не співпадають з тими, які викликають почуття страху. На наш погляд, дитині раннього віку однаковою мірою властиві і почуття страху, і почуття сорому, а їх взаємопрояв пояснюється тим, що в кожному специфічному почутті є елементи інших почуттів. Тому, не зважаючи на те, що так само і в соромі є елементи страху, здивування, (а на перших етапах розвитку дитини сором і страх ще іноді не диференційовані), їх слід розглядати як специфічні почуття, що мають різні шляхи розвитку.

Науковці (Вольнова, Дьоміна 2020: 36; Корміло, 2014; Міщенко, Хавіна, 2017: 33) стверджують, що в дітей почуття страху інколи зароджується в період адаптації в закладі дошкільної освіти, частіше в ранньому віці. А. Бодальов у зв'язку з можливістю виникнення почуття страху зазначав, що починаючи з семи місяців, на дитину діє як психічно травмуючий фактор введення її в заклад освіти і залишається таким до двох років, доки виявляється не тільки стурбованість під час розриву стереотипу емоційного контакту з матір'ю, а й страх контакту зі сторонніми, незнайомими дорослими. Щоб уточнити, чи існує зв'язок між адаптацією до ЗДО та страхами в дитини, було проведено дослідження, що охоплювало п'ятдесят батьків, у яких діти раннього віку

проходили в даний момент період адаптації до умов закладу дошкільної освіти. У результаті було виявлено наявність таких страхів у дітей: у 35% дітей – перед вигаданими істотами, у 30% – залишаються одному вдома, у 25% – перед тваринами, у 25% – страх висоти, у 25% – страх транспорту, у 25% – страх лікарні, крові, у 20% – фізичного покарання, словесного покарання, у 10% – темряви, у 10% – незнайомих людей, у 10% – страшних снів, у 5% – дитсадка, 5% – стуку в двері, 5% – заходити в річку, у 15% – перед уколами. Слід зазначити, що у деяких дітей були наявними кілька видів страхів. Розуміти зовнішні прояви страху в інших людей діти починають з раннього віку. Звичайно, це перше розуміння далеко неповне і не глибоке: дитина помічає лише основні ознаки і ще не може сказати, що це почуття виявляється в голосі, у відтінках змін обличчя, в ході тощо. Все це лише елементарне розуміння зовнішнього вияву в інших і деяке уявлення про його прояв у себе. Виникають зародки оцінки своїх якостей, сил, можливостей, які цілком визначаються оцінкою дорослих. Так, щоб з'ясувати питання прояву сорому створювали ситуацію боротьби між страхом і бажанням проявити сміливість. Особливістю вікового розвитку почуття страху є усвідомлення його старшими дошкільниками. Дитина починає відрізняти його від гніву, сорому, відчувати якість самого переживання, розуміти умови, в яких це почуття виявляється. Про цей аналіз і усвідомлення дітьми свого внутрішнього стану при переживанні страху говорить те, що вони характеризуючи його, завжди вказують на неприємність стану. Крім того, старші дошкільники добре розуміють і запам'ятовують ті обставини, в яких вони переживали це неприємне почуття, яке може супроводжувати людину все життя.

Але, розуміючи прояв страху, на конкретних дітях, навіть старші дошкільники не завжди відрізняють зображення цього почуття від інших почуттів на картинках чи фотографіях. Усвідомлення почуття страху і обставин, в яких воно проявляється, сприяє тому, що поступово емоційне ставлення дитини до деяких своїх дій стає все стійкішим, набуває узагальненого характеру.

Почуття страху може виникати не тільки в момент дії, а і до її виникнення, тільки від уявлення того, що може статися. Процес формування стійкого емоційного ставлення дитини до певних своїх бажань і спонукань, розвивається інтенсивно і веде до того, що дитина починає гальмувати їх прояв. З розвитком дитини, розширенням морального досвіду, страх повністю відокремлюється від сорому. Але разом з тим страх стає більш

складним почуттям: розширюються види страху. Об'єкти, що його викликають стають більш різноманітними, а прояви цілком залежать від індивідуальних умов виховання дитини. У старшому дошкільному віці порівняно з молодшим дещо розширяється сфера виявів почуття страху: збільшується страх фізичних покарань, особливо у хлопчиків (з тієї причини, що батьки вже вважають можливим фізичний вплив на дитину у такому віці, з'являється страх не виконати завдання у окремих дітей – страх не виконати вимоги вихователя, матері, батька – це страх не догодити дорослому).

Частота вияву страху у створюваних за методикою дослідних ситуаціях в старшому дошкільному віці, порівняно з молодшим і середнім дошкільним віком також збільшується. Діти у цей період ще більше диференціюють людей, причому вже не тільки дорослих, але й дітей, виділяючи серед них найбільш авторитетних, шановних, сильних, слабких, добрих, грубих. Дитина починає орієнтуватись на громадську думку: боїться осуду колективу, з'являється страх бути не прийнятим у гру, в колектив, страх самотності. Важливою характеристикою почуття страху в дітей старшого дошкільного віку є ознака переживання страху за іншу людину, дитину, яка близька їй. Таким чином у неї формується емоційне ставлення до тих дій, які схвалюються і забороняються дорослими і з'являється страх по відношенню до дорослого.

З'являється розрізнення сорому від страху в дошкільному віці. Позитивно чи негативно забарвлена дорослими оцінка дій дитини в залежності від значення дії і її результату стає для неї вже емоційно забарвленим мотивом. Ми вважаємо, що сором – це негативне почуття, яке дає для людини позитивний ефект, а страх – це негативне почуття, що несе негативний ефект у своїй дії на людину. Узагальнений характер прояву страху перетворює його на стійке емоційне ставлення до певних об'єктів. Про внутрішню боротьбу із страхом свідчить багато проявів: і коли дитина знаходить у собі мужність визнати, що сказала неправду, і коли дитина переборює в собі страх перед покаранням і зізнається в будь-якому негідному вчинку тощо. І чим гостріша боротьба, тим сильнішим стає почуття морального задоволення від перемоги над собою, яке ще більше зміцнює в дитини моральні основи (Даценко, 2012: 100).

Реакції страху, що сформувалися є порівняно стійкими і здатними зберігатися навіть за розуміння їх безпідставності. Тому виховання стійкості до страху, як правило, спрямовується не на звільнення людини від нього, а на виро-

блення уміння володіти собою при його наявності. На жаль, іноді почуття страху визнається окремими вихователями, а часто і батьками, як важливий засіб виховання дисциплінованості у дітей, яку вони вбачають у слухняності. На думку О. Кононко, слухняність може бути пов'язана з відсутністю вольових зусиль, власної думки, автоматизмом у виконанні чужих вимог, а значить і в задоволенні чужих потреб. Моральні чи фізичні покарання дитини, на жаль, ще не пішли в минуле із нашої сучасної дійсності. І перш за все, батьки чи педагоги, що карають дитину, добиваючись її слухняності, прищеплюють їй лише страх. Можливо, тому покарання не викоренені, що, як правило, зберігається легковажне ставлення педагогів і батьків до почуття страху у дитини. Дехто з них помилково вважає страх корисним, легкоминучим, таким, що не завдає глибокої шкоди, або навіть є корисним дитині для розвитку, без якого не можна виховати тощо. Помилковість уявлень про почуття страху часто штовхають дорослих до викликання його у дитини, як найкоротшого шляху до слухняності, як найлегшого способу домогтися від дитини бажаного (Кононко, 2016: 27).

За багаторазового переживання, почуття в формі емоційного процесу може перетворитися в стійку схильність до відповідних переживань. У процесі частого повторення емоцій, відбувається емоційна адаптація – звикання, яке веде за собою зниження вразливості, байдужість до того, що недавно радувало, засмучувало або викликало страх. Цим пояснюється той факт, що суворі зауваження або обурливі дорікання дорослого, що повторюються, перестають переживатися. Постає питання про те, чи звикає дитина до образи, яка породжує почуття, що несе в собі елементи нового, дитина не лише видозмінює емоційну реакцію, а й надає їй ще більшої міцності і закріплює її. Тому нові види страху згубні, як і згубні залякування дитини. Зв'язок і вплив страху на почуття особистої гідності, на наш погляд, такий: почуття страху, яке переживає дитина примушує її зіщулитись, загальмувати будь-який рух. Виразні риси характерні для страху, теж змінюються в віковому аспекті: сховатися, втекти (молодші дошкільники), старші вольовим зусиллям можуть стримувати ці рухи, можуть стоячи на місці, не ховаючись і не втікаючи, переживати це неприємне почуття. Але не всі рухи, що характерні для страху, може стримати дитина старшого дошкільного віку. Зовнішній вираз почуття страху дещо відрізняється від боязливості: від страху людина втрачає здатність керувати своїми рухами: «кам'яніє» на місці, як укопаний, так увесь і

«похолонув» від страху. А боязкість це якби надмірна обережність, невпевненість рухів тощо. Має свої відтінки і форма переживання страху особами різної статі: у дівчаток виражається у жестах, міміці, пантоміміці. У хлопчиків, як правило, жести та міміка стримуються. Причому ці відмінності у вияві страху в залежності від статі особистості спостерігаються уже в дитячому віці (Карпенко, 1997: 19).

Факторами, що викликають страх у дитини, є зокрема неблагополуччя сім'ї, застосування фізичних покарань, залякування в ранньому і дошкільному віці, випадкові обставини, що викликають переляк і, головне, дефіцит батьківського тепла, позбавлення прихильності й безумовної любові, грубість педагогів – психічні травми пережиті дитиною в процесі навчання.

Коротко зазначимо про механізм розвитку почуття страху у дітей. Чотири-п'ятирічна дитина починає розуміти свої дії як свої власні, починає відчувати себе суб'єктом діяльності. Переживання перших емоційних реакцій, близьких до страху, і їх перетворення в почуття страху відбувається в залежності від того, наскільки успішно дитиною виконуються поставлені перед нею завдання. Поведінка її забарвлюється позитивними і негативними переживаннями. Дитина дошкільного віку починає усвідомлювати характер страху як окремого почуття, відрізняє його, скажемо від гніву, сорому тощо. Старші дошкільники розуміють і ті обставини, в яких вони переживали це неприємне почуття. Почуття страху нерозривно пов'язане із розвитком досвіду дитини, оскільки цей досвід весь час збагачується, а разом з цим збільшується і сфера проявів страху. У дошкільному віці дитина вже може переживати почуття страху і не від реальних, а від уявних подій. У ставленні дорослих до себе вона починає розрізняти докір, засудження, незадоволення її поведінкою, ласку, похвалу тощо. Ставлення до неї уже зачіпає її почуття особистої гідності. Дошкільники прагнуть приховати від інших своє почуття страху. Страх неуспіху з'являється в дитині з усвідомленням не тільки своїх дій, а й своїх якостей і можливостей, що почасти формується на основі негативних оцінок її можливостей з боку дорослих. У деяких дітей дошкільного віку за певних внутрішніх і зовнішніх умов формується невпевненість у власних силах, побоювання можливої неуспіху в якийсь роботі, прилюдному виступі. Це заважає в розкритті своїх здібностей, самореалізації, стає значною перешкодою в спілкуванні дитини з іншими, серйозно ускладнює її життя, послаблює волю, ініціативу, сприяє розвиткові

замкнутості. А це призводить до того, що боязкість може набирати розвиненого, хворобливого характеру (Кононко, 2016).

Досліджуючи розвиток почуття страху у дітей дошкільного віку зупинимось на детермінантах страхів та диференціації їх видів. Для того, щоб допомогти дитині звільнитися від страху, батьки, вихователі й інші оточуючі дитину дорослі повинні розуміти причинну обумовленість його появи у конкретної дитини та знати психологічні механізми розвитку страху у дітей. Так, страхи, які виникають у процесі спілкування із батьками і однолітками відрізняються від страхів, що породжені уявою самої дитини чи є результатом переляку. Відповідно, в першому випадку мова йде про навіювані страхи, а в другому про особистісно зумовлені, в третьому – про ситуаційно виникаючі страхи. Нерідко провідні механізми страхів сполучаються між собою, утворюючи складну, мотивовану психологічну структуру. Іноді страхи стають такими, які важко усунути тільки тому, що ми намагаємося впливати лише на їх зовнішню сторону, не враховуючи внутрішнього характеру страху його змісту та значення. Більш ефективними будуть впливи на причину страху, тобто на умови та обставини, які їх породжують, тобто на детермінанти страху. Часті, і тим більше довготривалі переживання страху у ранньому віці сприяють формуванню у дитини боязкості та лякливості. Залякані діти ростуть хворобливими і слабкими, тобто хворобливість можна розглядати як одну з детермінант страху, але і страхи частіше зустрічаються у дітей, які хворіють. Помічено, що середня кількість страхів більше у дівчаток ніж у хлопчиків, що говорить про більшу особистісну чутливість до страхів у представниць жіночої статі, але статі не можна розглядати як детермінанту страху (Бобро, 2020).

Дуже поширені так звані навіювані дитячі страхи, джерелом яких є дорослі, що оточують дитину. Детермінантою цих страхів є дорослі, які не бажаючи того, ніби заражають дитину страхом через те, що занадто настійливо та підкреслено емоційно вказують дитині на наявність небезпеки. Маленька дитина ще не розуміє, що і чим їй загрожує, але вона вже розпізнає сигнал тривоги у виразі обличчя, рухах, голосі дорослого, і, природно, у неї також виникає реакція страху. Таким чином, дорослий, домігся свого – дитина послухала, але цей страх може закріпитися і поширитися на схожі ситуації та на інші. До числа навіюваних страхів можна також віднести і ті страхи, які виникають у занадто емоційних, не спокійних, знервованих батьків. Їх розмови при дитині про

смерть, хвороби, пожежі, вбивства згубно відбиваються на її психіці. У 3–4 роки дитина починає боятися темряви, собак, смерті, пожежних машин і тому подібне. Детермінантою цього є те, що уява дитини розвинулась уже до такої міри, що вона здатна уявити себе на місці інших людей (вік емпатії) і здатна уявити ту небезпеку, якій сама ніколи не підлягала. Ці страхи особливо типові для тих дітей, яких нервували, примушували їсти чи користуватися горщиком, часто розповідали страшні казки, або надто багато погрожували та лаяли. Як не дивно, якщо надмірно опікали, і тим не давали можливості розвивати незалежність та комунікативність.

Усе вище назване дає змогу говорити про умовно рефлекторний характер страху, навіть якщо дитина лякається (здрігається) при раптовому шумі або грюкоті тому, що останній колись супроводжувався вкрай неприємними переживаннями. Подібний збіг закарбовується у пам'яті дитини у вигляді певного емоційного сліду, відбитку і потім мимовільно асоціюється з будь-якими неочікуваними звуковими впливами.

За даними А. Адлера, А. Астапова, Г. Еберлейн, М. Осоріної, страхи дітей дошкільного віку є природним явищем. Вони виникають у віці 2–3 років, як тільки дитина спинається на ноги, і у процесі їх опрацювання, за умови нормального розвитку, з часом зникають. А до того вони посідають особливе місце в життєвому досвіді дитини, яка починає освоювати навколишній світ і своє місце в ньому. Страх має важливе значення для розвитку дитини, є важливою ланкою у регуляції її соціальних контактів і поведінки, якщо точно виконує свої функції: мобілізаційну (мобілізує сили людини для активної діяльності в критичних ситуаціях); попереджувально-захисну (допомагає краще запам'ятовувати небезпечні та неприємні події); соціальну.

Оскільки страх – природна емоція, то і стратегії його опрацювання дитиною є так само природними. Проте за певних умов дитина може не впоратися з віковим страхом, і тоді він може трансформуватися у паталогічний, який вже не оберігає дитину, а перешкоджає її спілкуванню з оточенням, особистому розвитку, призводить до соціальної дезадаптації, психосоматичних захворювань. Саме тому особливе й неприродне уявлення страхів у дошкільному віці не можна залишати без уваги (Л. Бобро, Л. Вольнова, В. Гарбузов, Т. Даценко, Г. Дьоміна, Т. Дуткевич, О. Захаров, Н. Карпенко, О. Кононко, О. Корміло, М. Міщенко, В. Кузьменко, М. Таймалу, І. Хавіна та ін.).

У процесі вивчення появи страхів ми з'ясували, що у дошкільному віці страхів більше ніж у шкільному, тобто, що з віком страхи не зменшуються, а лише видозмінюються, на що вказує також і ряд публікацій, у яких акцентується увага на проявах страхів у дітей старшого віку (Бобро, 2020, 1; Вольнова, Дьоміна 2020, 2; Даценко, 2012).

Досліджено і детально проаналізовано типові вікові страхи старших дошкільників, їх джерела, а також вікові особливості продуктивного (із застосуванням копінг-стратегій) і непродуктивного (із використанням стратегій уникання і захисту) опрацювання та подолання цих страхів дітьми дошкільного віку, виходячи з уявлень про це як самих дітей, так і їхніх батьків. Таке комплексне дослідження уможливило отримання цілісної картини стосовно феномена дитячих страхів як, з одного боку, потужного ресурсу соціалізації і особистісного розвитку дитини, а з іншого – як потенційного фактора ризику, який потребує особливої уваги з боку фахівців батьків. Одне з найважливіших завдань дослідження – розробка й апробація системи дослідницьких методів збору даних щодо прояву дитячих страхів, їх спектра, джерел і засобів опрацювання та відповідних методів аналізу. З цією метою застосовано методіку і критерії визначення рівня інтенсивності переживання дитиною і стратегію їх опрацювання, розроблені Н. Карпенко (Карпенко, 1997).

Критерії визначення рівня інтенсивності переживання дитиною страху:

низький рівень: допороговий страх не впливає негативно на особистість дитини. Діти, що відносяться до цього рівня, жваві, спокійні, урівноважено життєрадісні, їм властиве почуття впевненості в успішності своєї діяльності оптимізм (з такими дітьми повинна проводитися профілактика);

середній рівень: страх інколи в певних об'єктивних обставинах досягає порогового рівня на деякий час, протікає короткоплинно, швидкоминуче у формі психічного стану, проявляється тільки епізодично, ситуативно, час від часу може з'являтися тривожність, при зустрічі з труднощами дитина пасує (з такими дітьми проводилася корекційна робота);

високий рівень: страх постійно має пороговий рівень, спостерігається висока тривожність, скутість, страх, що виникає переживається тривалий час у формі почуття; для дитини характерна боязливість як риса особистості, пасивність у всьому і завжди як провідна риса поведінки, дитина безініціативна, оживляється тільки при виконанні добре відомих завдань, схильна уникати забав,

що вимагають самостійності, запитання дорослим задає рідко і лише для уточнення одержаних інструкцій, уже при одержанні завдання, хвилюється, що не справиться з ним; голос тихий, рухи вкрадливі, в ситуаціях, пов'язаних з предметом страху, проявляє зціпеніння, німоту, напружене обличчя (з такими дітьми проводилася корекція), страх запороговий, у дитини постійно діюча тривожність, страх панує над особистістю, занурює її у паніку, проявляється у формі переважаючого почуття, сильного, нав'язливого – фобії (це вже хвороба, потрібна терапія).

Отже, на основі проведеної роботи (анкетування батьків і вихователів, гри «Продовжи казку», «Закінчення речення», гри-ситуації, аналізу художньо-продуктивної діяльності) стало можливим розподілити дітей на групи за ступенем вираженості страхів:

1. Сильний прояв страхів. 2. Середній прояв страхів. 3. Слабкий прояв страхів.

До високого ступеню прояву страхів були віднесені діти, яких, як правило, раніше залякували, саме їм притаманна велика кількість страхів. Такі діти найчастіше замкнені у собі, сором'язливі, мають занижену самооцінку, невпевнені у своїх силах. Майже завжди не хочуть брати участі у певному виді діяльності, наприклад, ігровій. Характерно, що у них страхи проявляються плачем.

До середнього ступеню прояву страхів належать діти, кількість страхів у яких менша. В одних ситуаціях страхи у дітей можуть проявлятися, а в інших – ні. Ці діти більш активні, контактні, майже усі з задоволенням включаються в різні види діяльності. Прояви страху можуть виражати виразом обличчя, словами.

До низького ступеню прояву страхів були відокремлені діти, які мають незначну кількість страхів, прояв яких майже непомітний. Ці прояви епізодичні і виявляються в окремих словах. Цим дітям притаманна висока самооцінка, впевненість у швидкому подоланні проблеми, вони активні, найчастіше виступають організаторами в іграх, виконують головні ролі, зовсім не засмучуються, якщо отримує не зовсім бажаний результат. Такі діти найчастіше порушують поведінку.

Відмітимо деякі типові прояви поведінки дітей з різним рівнем наявності страхів, що виявилися у ході проведення дослідження при застосуванні конкретних методик. Поведінкові тенденції при безумовній наявності страху (високому рівні) у малюнках дитина зображує страховиськ, переважають чорні та червоні кольори, відмовляється зобразити на малюнку себе поряд зі своїм страхом і не може зобразити себе переможцем над стра-

хом (третьій етап малюноккорекції). У спонтанних вербалізаціях за «Методом незакінчених речень» домінує вираз «страшно», «боюсь» тощо, чи назви страховиськ і об'єктів, що лякають дитину.

У методиці завершення історії у грі «Продовжи казку» акцент надається дитиною переважно з подіями та героями, які викликають страх.

У методиці «Гра-ситуація» сюжет обігрування ситуації такою дитиною відзначається домінуванням вираження почуття страху мімікою, жестами, вербальним супроводом.

Поведінкові тенденції при менш значному рівні наявності страхів (середньому рівні), у малюнках дитина може зображувати свої страхи, але без вагань зображує й себе поряд зі своїм страхом, із задоволенням зображує себе переможцем свого страху, також охоче зображує свій страх у комічному вигляді (четвертий етап малюноккорекції). У спонтанних вербалізаціях за «Методом незакінчених речень» живає вираз «страшно», але це не є домінуючою вербалізацією, притаманні також і оптимістичні речення.

У методиці завершення історії у грі «Продовжи казку» така дитина описує як хтось злякався, але завершення дає щасливе.

У методиці «Гра-ситуація» обігрується сюжет з подіями, у яких хтось злякався, але домінує оптимістичне завершення, без яскравого вираження і обігрування переживання героями страху.

Поведінкові тенденції при незначному рівні наявності страхів (першому – низькому рівні): у малюнках на тему «Мій страх» дитина використовує різнобарвні яскраві фарби палітри, у комічному вигляді зображує як хтось злякався, охоче і весело обговорює цю тему.

У спонтанних вербалізаціях за «Методом незакінчених речень» домінують оптимістичні, життєрадісні завершені речення.

У методиці завершення історії у грі «Продовжи казку» така дитина будує фабулу виключно оптимістично, без будь-яких спогадів про страхи чи події, які їх викликають.

У методиці «Гра-ситуація» обігрується сюжет з позитивними емоціями, відображає життєрадісні події, дитина активна, весела.

Висновок. Отже, найбільший страх у дітей дошкільного віку викликає самотність, страх залишатися на самоті вдома, особливо в сучасних умовах воєнного стану, коли переважають негативні емоції та відсутні відчуття захищеності й соціальної небезпеки. Також виникають страхи втрати близьких людей (мами, тата) та появи в житті незнайомих людей, які не викликають довіри.

Заслуговує на увагу група страхів пов'язаних з негативними казковими персонажами та вигаданими істотами. Переляк викликає негативний досвід фізичних та моральних покарань і відчуття провини, що нав'язані дорослими.

Дослідження потребують страхи, які пов'язані з тваринами, комахами тощо та ті, які провокуються зовнішніми природними явищами (зливи, блискавками, грому, буревію, повені тощо), а також результатами людської цивілізації, різними видами транспорту (машин, поїздів, літаків, космічних кораблів тощо), військових подій і руйнувань (вогню, пожежі, радіації, крові, уколів, болю, раптових різких звуків тощо). Дані дослідження показують, що у дітей почуття страху інколи зароджується в період адаптації до умов закладу дошкільної освіти, особливо в умовах сьогодення, коли діти змушені перебувати в бомбосховищах під час повітряних тривог. Слід звернути увагу на дітей, які часто хворіють, у них страхів більше, ніж у здорових однолітків, що на наш погляд,

дозволяє розглядати часті хвороби, як один із факторів, який сприяє виникненню страхів.

Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із подолання ними природних вікових страхів та профілактики можливих ускладнень розглядається як система психолого-педагогічних впливів, що реалізуються в трьох головних напрямках: інформаційно-просвітницькому (розширення знань і уявлень дорослого оточення про природні вікові страхи дітей та вікові особливості подолання цих страхів дітьми); фасилітаційному (формування настанов на прийняття і підтримку дитини та її страхів і умінь це виявляти); поведінковому (розширення міжособистісних і соціальних контактів дитини з дорослим оточенням та однолітками на засадах спільних дій, інтерактивної взаємодії, співпраці й обміну досвідом подолання страхів). Кожний із цих напрямів впливу є самодостатнім і становить окрему цінність, однак усі вони разом здатні справити найбільш позитивний системний ефект.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобро Л.В. Виховання умінь долати страхи у дітей 5-7 років в умовах дошкільного навчального закладу. Автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.07. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. 2020. 22 с.
2. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С. 32–45.
3. Даценко Т.О. Психологічна підтримка дитини, яка переживає страх. *Вісник психології і педагогіки*: зб.наук. праць Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2012. Вип. 9. С. 97–102.
4. Карпенко Н.В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей. *Дошкільне виховання*. 1997. № 12. С. 18–20.
5. Кононко О.Л. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 25–31.
6. Кормило О.М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Збірник наукових праць КПУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 286–297.
7. Міщенко М.П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Харків: НТУ «ХПІ». 2017. Вип. 46(50). С. 18–31.
8. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНС «ВАНО», 2018. 200 с.
9. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Страх. / Пер. з нім. П. Тарашук. Київ: Основа, 1998. С. 397–417.

REFERENCES

1. Bobro L.V. Vykhovannia uminnia dolaty strakhy u ditei 5–7 rokiiv v umovakh doshkilnoho navchalnoho zakladu. Avtoref. dys. kand. ped. nauk. 13.00.07. Shkhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet im. V. Dalia. [Education of the Ability to Overcome Fears in Children 5-7 Yrs. Old in the Conditions of a Preschool Educational Institution. Autoref. thesis Ph.D. ped. of science 13.00.07. Eastern Ukrainian National University named after V. Dalia] 2022. 22 p. [in Ukrainian]
2. Volnova L., Diomina H. Chynnyky vynyknennia ta posylennia tryvohy u ditei doshkilnoho viku [Factors of Causing and Increasing Anxiety in Preschoolers] *Scientific journal of M.P. Drahomanov NPU*. Series: Psychological sciences. 2020. Issue 9(54). P. 32–45. [in Ukrainian]
3. Datsenko T.O. Psykhoholichna pidtrymka dytyny, yaka perezhyvaie strakh. [Psychological Support for a Child Experiencing Fear] *Bulletin of psychology and pedagogy: collection of sciences. works Kyiv University named after Borys Hrinchenko*. Kyiv, 2012. Issue 9. P. 97–102. [in Ukrainian]
4. Karpenko N. V. Strakh: pozytyvna i nehatyvna rol u rozvytkovi ditei. [Fear: Positive and Negative Role in Children's Development] *Preschool Education*. 1997. No. 12. P. 18–20 [in Ukrainian]
5. Kononko O. L. Navchaimo starshykh doshkilnykiv vidrizniaty realni strakhy vid uiaivnykh [Teaching Senior Preschoolers to Distinguish Between Real and Imaginary Fears] *Methodist of preschool educational institution*. 2016. No. 7. P. 25–31 [in Ukrainian]
6. Kormylo O. M. Psykhichni stany ta yikh zviazok zi strakhom u dytiachomu vitsi [Mental States and their Relationship with Fear in Childhood] Collection of scientific works of KPNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology

named after H.S. Kostiuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Problems of Modern Psychology. 2014. Issue 23. P. 286–297 [in Ukrainian]

7. Mishchenko N.P., Havina I.V. Psykhichni stany ta yikh zviazok zi strakhom u dytiachomu vitsi [Psychological States and their Connection with Fear in Childhood] Kharkiv, 2017. Issue 46(50). P. 18–31 [in Ukrainian]

8. Tomchuk S.M., Tomchuk M.I. Psykholohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithomu protsesi [Psychology of Anxiety, Fear and Aggression of the Individual in the Educational process] Vinnytsia, 2018. 200 p. [in Ukrainian]

9. Freid Z. Psykhoanaliz dytiachykh strakhiv [Psychoanalysis of Children's Fears] Kyiv, 1998. С. 397–417 [in Ukrainian]