

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м209П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Стрелець Валентина Олегівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Фролова Ольга Василівна

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	8
1.1. Сутність поняття «тривожність» у психологічній науці: основні наукові підходи.....	8
1.2. Причини виникнення тривожності у дітей старшого дошкільного віку.....	12
1.3. Психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку.....	16
1.4. Казкотерапія як метод профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження прояву тривожності у дітей старшого дошкільного віку	32
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ III. ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	39
3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми для профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.....	39
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми для профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.....	42
3.3. Рекомендації батькам та вихователям щодо профілактики виникнення тривожності у дітей дошкільного віку.....	46
Висновки до третього розділу.....	50

ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність. Сучасні соціально-економічні умови, швидкі зміни у світі та зростання інформаційного навантаження на дітей дошкільного віку створюють передумови для формування у них підвищеної емоційної напруги та тривожності. Ці процеси відображаються насамперед на психічному стані дітей, зокрема дошкільного віку, які є найбільш чутливими до зовнішніх впливів. Одним із найпоширеніших емоційних утворень у цьому віковому періоді є тривожність, що суттєво впливає на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток дитини.

Проблема тривожності у дітей старшого дошкільного віку сьогодні набуває особливого значення, оскільки емоційна стабільність є основою подальшої успішної адаптації до шкільного навчання та соціуму. Її вивчали такі відомі дослідники, як К. Спілбергер, який розрізняв поняття *«тривожність як стан»* та *«тривожність як рису»* [19, с. 24]; Р. Мей, котрий наголошував, що тривога є фундаментальним механізмом людського існування [20, с. 15]; С. Рубінштейн, який розглядав її як реакцію особистості на труднощі взаємодії із середовищем. [21,с.37]. Вітчизняні науковці, серед яких Г. Костюк, Л. Божович, Н. Пов'якель, А. Прихожан, акцентували увагу на тому, що тривожність формується у процесі соціалізації, зумовлена стилем виховання, емоційним кліматом родини та досвідом спілкування з дорослими [22, с. 53].

Особливу увагу дослідники приділяють профілактиці тривожності у старшому дошкільному віці, коли інтенсивно розвиваються пізнавальні процеси, самооцінка, емпатія та почуття соціальної відповідальності. В цей період емоційна чутливість дитини зростає, тому будь-які ситуації невдач або оцінювання можуть викликати внутрішню напругу й невпевненість у собі. Саме тому своєчасна профілактика є важливою умовою психічного благополуччя та підготовки дитини до шкільного навчання.

Одним із ефективних психолого-педагогічних засобів, що сприяє зниженню рівня тривожності, є *казкотерапія* – метод, який поєднує елементи

гри, символу, метафори й творчої уяви. Казка завжди була відображенням духовного світу народу, способом передачі моральних і культурних цінностей. Вона дозволяє дитині проживати внутрішні конфлікти через образи героїв і знаходити шляхи їх подолання у безпечному, символічному форматі [24, с. 18]. Як зазначав К. Юнг, «казки – це відбитки архетипів, колективного несвідомого, що допомагають людині зрозуміти власну природу» [25, с. 29].

Проблему терапевтичного впливу казки досліджували Е. Фромм, Е. Берн, Г. Гарднер, А. Менегетті, К. Роджерс, С. Русова, І. Франко, К. Ушинський, В. Сухомлинський. Зокрема, Е. Фромм підкреслював, що казка є «дзеркалом людських цінностей і страхів» [26, с. 34]; Е. Берн бачив у ній спосіб розвитку внутрішньої автономії дитини [27, с. 11]; а В. Сухомлинський розглядав казку як «моральну лабораторію дитячої душі», де формується уява, співчуття та доброта [28, с. 19].

Хоча казка завжди виконувала психотерапевтичну функцію, поняття «*казкотерапія*» офіційно закріпилося у науковому просторі лише в другій половині XX століття. Серед дослідників, які заклали теоретичні основи цього напрямку, варто назвати Б. Беттельгайма, який розкрив глибинний психоаналітичний зміст казкових сюжетів [29, с. 7], а також І. Вачкова і Т. Зінкевич-Євстигнєєва, котрі розробили практичні методики використання казкотерапії в роботі з дітьми [30, с. 45].

У сучасній системі дошкільної освіти казкотерапевтичні підходи активно застосовуються у профілактично-корекційній діяльності практичних психологів і вихователів. Цей метод універсальний, адже враховує індивідуальні особливості розвитку дитини, дозволяє розкривати її внутрішні ресурси та сприяє формуванню впевненості, емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції.

Проблема набуває особливої ваги у контексті сучасного життя, коли цифрові технології змінюють способи спілкування, а традиційні цінності зазнають трансформації. Дитині дедалі складніше відрізнити добро від зла, зрозуміти справедливість, милосердя, людяність. Казка у цьому сенсі є

важливим засобом відновлення моральних орієнтирів, розвитку емпатії та гармонізації внутрішнього світу дитини [31, с. 12].

Отже, актуальність обраної теми зумовлена потребою глибшого наукового осмислення феномену дитячої тривожності та пошуку ефективних методів її профілактики у дошкільному віці. Казкотерапія, поєднуючи пізнавальні, емоційні та духовні аспекти, виступає потужним інструментом психологічної підтримки, який сприяє формуванню емоційної стійкості, довіри до себе та позитивного сприйняття світу. Це і обумовило вибір теми для магістерської роботи «Профілактика тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії».

Об'єкт дослідження – тривожність у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – профілактика тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність використання казкотерапії як засобу профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

Для досягнення визначеної мети поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сутність поняття «тривожність» у психологічній науці та визначити основні підходи до її вивчення.
2. Визначити психологічні причини виникнення тривожності у дітей старшого дошкільного віку.
3. Розкрити вікові та індивідуальні особливості дітей старшого дошкільного віку.
4. Теоретично обґрунтувати можливості казкотерапії у профілактиці тривожності.
5. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку.
6. Розробити, впровадити та оцінити ефективність програми профілактики тривожності засобами казкотерапії.

7. Надати практичні рекомендації педагогам і батькам щодо профілактики емоційної напруги та тривожності у дітей.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, систематизація, конкретизація) – з метою визначення понятійного апарату та розробки методики вивчення досліджуваного явища;
- *емпіричні* (бесіда, спостереження, моделювання експериментальних ситуацій; експеримент – констатувальний, формувальний і контрольний) – з метою діагностики рівнів розвитку у дошкільників емоційної стабільності та оптимізації виховного процесу;
- *методи кількісної та якісної обробки результатів* – для узагальнення, порівняння та інтерпретації отриманих даних.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації теоретичних підходів до проблеми дитячої тривожності, уточненні психологічного змісту цього явища та розкритті потенціалу казкотерапії як інноваційного засобу її профілактики у дошкільному віці.

Практичне значення роботи полягає у створенні програми профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку з використанням казкотерапевтичних методів. Матеріали можуть бути використані практичними психологами, вихователями, дефектологами, а також у процесі підвищення психологічної компетентності батьків і педагогів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (39 найменувань, з них 9 – іноземною мовою) і 5 додатків (на 24 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 82 сторінки, з них основного тексту – 58 сторінок. Робота містить 10 таблиць.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТРАШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

1.1. Сутність поняття «тривожність» у психологічній науці: основні наукові підходи

Поняття тривожності є одним із ключових у психології емоцій і розвитку дитини. З одного боку, тривожність виконує адаптаційну функцію - вона сигналізує про небезпеку, мобілізуючи ресурси організму. З іншого - її надмірний рівень дестабілізує поведінку, ускладнює пізнавальні процеси та заважає ефективній соціальній взаємодії.

Науковці по-різному трактують природу цього феномену, що пояснюється його багатовимірністю: тривожність охоплює емоційний, когнітивний, фізіологічний і поведінковий компоненти. Саме тому в психології сформувалося кілька теоретичних підходів до розуміння її сутності. Розглянемо їх детальніше.

Теорія рис і станів тривожності. Одним із найвідоміших напрямів у дослідженні тривожності є підхід, запропонований Ч. Спілбергером. Вчений розмежував поняття «тривожність-стан», як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу, - і «тривожність-рису», тобто відносно стійку індивідуальну характеристику особистості [1, с.24-27]. Таке розрізнення дозволяє пояснити, чому одні діти швидко адаптуються до нових умов, а інші реагують на них постійним занепокоєнням. Для старших дошкільників це особливо важливо: частина їхніх тривожних реакцій є ситуативною (страх перед розлукою з батьками, невдачами), а частина - проявом формування самооцінки та потреби у схваленні дорослого [2, с. 41-44].

Екзистенційно-гуманістичний підхід. Інший напрям у дослідженні тривожності представлений у працях Р. Мея, К. Роджерса, В. Франкла. Р. Мей,

які розглядали тривогу як фундаментальну умову людського буття, що виникає тоді, коли людина стикається з невизначеністю, відповідальністю та свободою вибору [3,с.15-18]. К. Роджерс пояснював тривожність як невідповідність між образом «Я» і реальним досвідом, що порушує внутрішню гармонію. Він підкреслював, що емоційно підтримувальне середовище, у якому дитину приймають без оцінювання, знижує рівень тривожності та формує почуття безпеки [4,с.62-66].Таким чином, гуманістичний підхід акцентує не на боротьбі з тривогою, а на усвідомленні її змісту й перетворенні на особистісний ресурс розвитку.

Психоаналітичний та аналітичний підходи. Згідно з психоаналітичною традицією, започаткованою З. Фройдом, тривога є сигналом внутрішнього конфлікту між потягами особистості (Ід) і моральними заборонами (Суперего).[5, с. 98-103]. У дитинстві це може проявлятися як страх покарання, відчуження або втрати любові батьків.К. Юнг розглядав тривогу крізь призму архетипів колективного несвідомого, вважаючи, що вона виникає під впливом універсальних образів страху й невизначеності. [6, с. 29-33]. Саме тому казка, наповнена архетипними сюжетами, є ефективним інструментом проживання й символічного подолання тривоги.

Отже, психоаналітичний підхід пояснює тривожність як результат внутрішніх суперечностей і несвідомих процесів, що особливо актуально для розуміння дитячих страхів і переживань.

Когнітивно-поведінковий підхід. Перехід до когнітивної парадигми змістив акценти у вивченні тривожності: тепер її розглядають як результат помилкових інтерпретацій і неадаптивних переконань. А. Бек і Д. Мейхенбаум підкреслювали, що тривога зумовлена спотвореним сприйняттям ситуації та схильністю до «катастрофізації» подій. [7, с.121-127].Поведінковий компонент тривожності проявляється у реакціях уникання: дитина намагається не зустрічатися з тим, що викликає страх, тим самим підкріплюючи власну невпевненість. Для дітей дошкільного віку ефективним є навчання адаптивним

стратегіям подолання тривоги через гру, рольові ситуації та казкові сюжети. [8,с. 74-79].

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід пояснює тривожність як результат спотвореного мислення й поведінкових моделей, які можна коригувати за допомогою навчання та досвіду успіху.

Культурно-історичний і діяльнісний підходи. У вітчизняній психології (Л.Виготський, Г. Костюк, Л. Божович) тривожність розглядається в контексті соціальної ситуації розвитку. Дитина не народжується тривожною - її емоційні стани формуються в процесі взаємодії з дорослими та однолітками. [9, с. 53-57]. Провідна діяльність старшого дошкільника - сюжетно-рольова гра, у якій відбувається засвоєння соціальних ролей, розвиток саморегуляції й внутрішньої мотивації. Саме через гру дитина вчиться долати труднощі, висловлювати емоції та контролювати страхи. [10, с. 61-66]. Цей підхід підкреслює соціальну природу тривожності та необхідність створення безпечного, підтримувального середовища, де емоційна стабільність розвивається природно - у спільній діяльності.

Розвитковий (віковий) аспект. А.Прихожан у своїх дослідженнях виявила, що старший дошкільний вік є чутливим періодом для формування тривожності. Вона пов'язана із зростанням самосвідомості, розвитком самооцінки й бажанням бути схваленою дорослими.[11,с.17-22].

Психологи зазначають, що підвищена тривожність виникає частіше за умов гіперопіки, авторитарного стилю виховання або емоційної холодності батьків. Тому робота з дітьми цього віку має бути спрямована не лише на розвиток саморегуляції, а й на гармонізацію дитячо-батьківських стосунків.

Нейропсихологічна перспектива. Сучасні нейропсихологічні дослідження доводять, що тривожність тісно пов'язана з функціонуванням лімбічної системи та незрілістю фронтальних структур мозку, які відповідають за контроль емоцій. [12, с. 88-92]. Для дошкільного віку це означає, що ефективна профілактика тривожності має спиратися на сенсомоторні та ігрові методи, які сприяють розвитку емоційної регуляції. Саме тому використання казкотерапії,

де дитина одночасно переживає, діє й осмислює, має високий корекційний потенціал.

Соціально-педагогічний вимір. Українські педагоги К. Ушинський, С.Русова, В. Сухомлинський розглядали емоційний розвиток дитини як основу виховання її духовності та моральності. На їхню думку, слово і образ у казці мають величезну виховну силу: вони допомагають дитині усвідомити свої переживання, розуміти вчинки героїв і через це регулювати власну поведінку. Казка, як підкреслював В.Сухомлинський - це «моральна лабораторія дитячої душі», у якій дитина навчається співпереживати, робити моральний вибір і знаходити шляхи подолання труднощів. [15, с. 19-24].

Б. Беттельгайм довів, що казкові сюжети відображають типові емоційні конфлікти дитини та показують їй безпечні способи їх розв'язання [16, с.7-12]. І.Вачков і Т.Зінкевич-Євстигнєєва розробили конкретні техніки роботи з тривогою за допомогою терапевтичних історій, малюнків і рольових інсценувань, що поєднують емоційне проживання з усвідомленням. Таким чином, казкотерапія є синтетичним методом, який поєднує елементи психологічних, педагогічних і культурних впливів, дозволяючи дитині не лише подолати тривогу, а й набути впевненості у власних силах.

Отже, аналіз наукових підходів дає змогу розглядати тривожність як складний, багатовимірний феномен, що має як біологічне, так і соціально-психологічне підґрунтя. Для дітей старшого дошкільного віку характерне поєднання емоційної чутливості, потреби у схваленні та недостатнього розвитку механізмів саморегуляції. Саме тому в роботі з ними доцільно застосовувати символічно-ігрові методи, серед яких казкотерапія посідає провідне місце, оскільки поєднує емоційне опрацювання, пізнавальне усвідомлення та моральне виховання.

1.2. Причини виникнення тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Проблема виникнення причин тривожності у дітей дошкільного віку є складною та багатфакторною. Тривожність формується під впливом як біологічних, так і соціально-психологічних чинників, що взаємодіють у процесі розвитку особистості. Її коріння лежить не лише в індивідуальних особливостях нервової системи, а й у характері виховання, емоційній атмосфері родини, спілкуванні з ровесниками, стилі педагогічної взаємодії та досвіді проживання емоцій дитиною.

Як підкреслює Л.Божович, емоційна сфера дитини є основою становлення її особистості, а тривожність свідчить про порушення гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами життя [1,с.46-49]. Відтак, досліджуючи природу дитячої тривожності, необхідно розглядати її не як випадкову реакцію, а як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на розвиток дитини в різних сферах її життєдіяльності.

Таким чином, для глибшого розуміння механізмів формування тривожності у дітей старшого дошкільного віку доцільно проаналізувати основні групи чинників, які зумовлюють її виникнення, — біологічні, сімейні, педагогічні, соціальні, когнітивно-емоційні та культурно-інформаційні.

Біологічні та нейрофізіологічні чинники. Певна схильність до підвищеної тривожності може мати біологічне походження. Як зазначав І.Павлов, особливості вищої нервової діяльності визначають інтенсивність емоційних реакцій і рівень чутливості до подразників [2, с.33-35]. Діти з слабким типом нервової системи, переважанням гальмівних процесів або низькою стресостійкістю більш схильні до тривожних реакцій.

Нейропсихологічні дослідження (О. Лурія, А. Анохін) підтверджують, що недостатня зрілість лобних структур мозку, відповідальних за самоконтроль і регуляцію емоцій, спричиняє труднощі у подоланні страхів та напруження. [3,

с.22–27]. У старшому дошкільному віці механізми саморегуляції ще формуються, тому дитина часто не може свідомо керувати своїми емоціями.

Біологічна схильність не є вироком: саме соціальне середовище або посилює, або пом'якшує ці вроджені особливості. Як підкреслював Л.Виготський, будь-яке природне утворення в структурі психіки проходить соціальну трансформацію [4,с.57-60]. Відповідно, навіть природна емоційна чутливість дитини може стати підґрунтям для розвитку тривожності лише за несприятливих соціальних умов.

Сімейні чинники та стиль виховання. Найважливішим джерелом дитячої тривожності є сімейні стосунки. Саме в родині дитина вперше засвоює емоційні моделі поведінки, відчуття безпеки та підтримки.

Дослідження А.Прихожан показали, що підвищена тривожність часто формується у дітей, вихованих у гіперопікуючих або суперечливих сім'ях. Надмірна турбота батьків, поєднана з високими вимогами та страхом помилки, створює у дитини відчуття постійної загрози невідповідності. У свою чергу, емоційна холодність або відсутність схвалення з боку дорослих формує базову невпевненість, недовіру до світу та страх відторгнення.

Як зазначала Н.Пов'якель, тривожність дитини прямо залежить від емоційної стабільності матері. [6,с.44-47]. Якщо дорослий сам схильний до тривожних реакцій, дитина переймає цю модель поведінки, засвоюючи спосіб реагування через механізм емоційного зараження. Крім того, часті конфлікти в родині, відсутність підтримки чи надмірна кількість заборон створюють атмосферу психологічної нестабільності, що сприяє формуванню постійного відчуття напруженості. Дитина не розуміє, коли можна очікувати схвалення, а коли покарання, тому перебуває в стані очікування небезпеки.

Педагогічні та шкільно-орієнтовані чинники. Другим важливим джерелом тривожності виступає взаємодія з педагогами та система очікувань у закладі дошкільної освіти. За даними Л.Венгера, рівень тривожності зростає, коли освітнє середовище надмірно орієнтоване на результат замість процесу, а оцінка діяльності дитини подається у формі порівняння з іншими.

Дошкільник ще не має сформованих механізмів самооцінки, тому будь-яка критика сприймається як загроза прийняттю. Діти, які часто чують «ти не впорався», «роби краще», починають боятися помилок і уникають нових ситуацій. Такий стан очікування невдачі стає хронічним і трансформується у стійку тривожність.

Педагоги, не усвідомлюючи цього, можуть ненавмисно посилювати емоційну напругу, коли акцентують увагу на правильності, дисципліні, а не на внутрішньому стані дитини. Як зазначає О. Запорожець, надмірний контроль з боку дорослого пригнічує ініціативу, знижує почуття впевненості та створює відчуття залежності [8, с. 72-75].

Соціальні чинники та взаємини з однолітками. У старшому дошкільному віці розширюється коло соціальних контактів — дитина починає активно порівнювати себе з іншими, формує перші уявлення про престиж, авторитет, дружбу. За даними І.Кона, саме цей період характеризується зростанням самосвідомості й потреби у позитивній оцінці [9, с.52-54].

Негативний досвід спілкування з ровесниками (відторгнення, насмішки, знецінення) формує соціальну тривожність - очікування негативного ставлення з боку групи. Дитина починає уникати колективних ігор, боїться проявляти ініціативу, що у свою чергу поглиблює ізоляцію. Соціально тривожні діти нерідко відрізняються високою емпатійністю і спостережливістю, але мають занижену самооцінку, тому не можуть реалізувати свій потенціал. Це створює замкнене коло: чим менше дитина спілкується, тим менше отримує позитивного досвіду, а отже -тим більше зростає її тривожність. [10, с.67-69].

Когнітивні та емоційно-особистісні чинники. У психологічному аспекті важливу роль відіграють індивідуальні особливості мислення та сприйняття. Когнітивна теорія (А.Бек, Д.Мейхенбаум) вказує, що тривожність виникає через негативне прогнозування ситуацій і схильність до перебільшення небезпеки [11, с.121-124]. Для дошкільника характерне егоцентричне мислення, тобто схильність пов'язувати всі події з власною поведінкою. Тому, якщо щось

трапляється (сварка дорослих, сварка вдома), дитина може думати, що винна саме вона, звідси почуття провини і тривоги.

Як підкреслює Г.Костюк, у цьому віці емоції ще не підпорядковані інтелекту, тому часто мають імпульсивний характер [12, с.53-57]. Якщо дитину не вчити розпізнавати й називати свої почуття, вона не може адекватно з ними впоратися. Відтак будь-яке емоційне напруження сприймається як небезпека.

Соціально-культурні та інформаційні чинники. У сучасному суспільстві діти дедалі частіше стикаються з надлишком інформації, агресивними візуальними образами, швидкою зміною подій. Надмірне користування гаджетами, перегляд мультфільмів із високим темпом і конфліктними сюжетами створюють постійний фон сенсорного перевантаження [13, с.14-16]. Таке середовище призводить до виснаження нервової системи, зниження уваги та підвищеної дратівливості. У дітей, які тривалий час перебувають у стані емоційної стимуляції, формується невміння розслаблятися, що є одним із механізмів виникнення хронічної тривожності.

Психологічні наслідки поєднання чинників. Комбінація зазначених факторів створює психологічну базу тривожної поведінки. Так, у дитини може одночасно спостерігатися біологічна чутливість, емоційно нестабільне сімейне середовище та відсутність підтримки з боку педагогів. Як наслідок, формується внутрішня модель світу, у якій домінують почуття небезпеки, недовіри та очікування негативних подій. Дитина поступово звикає жити у стані напруги, що виявляється у соматичних симптомах — головних болях, порушенні сну, шлунково-кишкових розладах. [14, с.33–36].

Таким чином, тривожність є не випадковим проявом, а системним результатом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, що формуються протягом усього дошкільного дитинства.

Аналіз наукових джерел свідчить, що тривожність у дітей старшого дошкільного віку має багатофакторну природу. Вона формується під впливом поєднання біологічних, сімейних, соціально-педагогічних та особистісно-

психологічних чинників, які взаємодіють у процесі розвитку дитини. Найбільш вагомими з них є емоційна нестабільність сімейного середовища, порушення у сфері дитячо-батьківських взаємин, надмірна або недостатня вимогливість дорослих, негативний досвід спілкування з ровесниками, неадекватні педагогічні впливи та інформаційне перевантаження.

Важливу роль у виникненні дитячої тривожності відіграють особливості самооцінки, рівень розвитку емоційної регуляції та здатність розпізнавати власні почуття. Тривожність не є вродженою властивістю - вона набута у процесі взаємодії з оточенням, тому може бути скоригована за умови своєчасної профілактичної та психолого-педагогічної роботи. З огляду на це, профілактика дитячої тривожності повинна ґрунтуватися на створенні емоційно безпечного середовища, гармонізації взаємин між дитиною і дорослими та впровадженні методів, які сприяють розвитку саморегуляції. Одним із найефективніших серед таких методів є казкотерапія, що поєднує емоційне проживання, пізнавальне усвідомлення й моральне виховання.

1.3. Психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку

Дошкільний вік - це особливий етап у розвитку особистості, під час якого формується основа психічного, емоційного й соціального становлення дитини. За словами Л.Виготського, саме у дошкільному дитинстві закладаються передумови для переходу на новий рівень свідомості, відбувається розвиток вищих психічних функцій, що готують дитину до шкільного навчання.

Старший дошкільний вік (5–6 років) є чутливим періодом для розвитку емоційно-вольової сфери, мислення, мовлення та соціальної поведінки. У цей час відбувається інтеграція всіх психічних процесів, що забезпечує готовність дитини до нових життєвих ситуацій.

Однією з провідних характеристик старшого дошкільника є зростання емоційної чутливості та усвідомленості власних переживань. Як зазначала

Л.Божович, у цей період формуються «вищі емоції» — моральні, естетичні, інтелектуальні, які відображають ставлення дитини до інших людей і самої себе. [2, с. 46-49].

Дитина вже може розпізнавати емоції за виразом обличчя, інтонацією, поведінкою; однак ще не завжди здатна регулювати їх адекватно. Це зумовлено тим, що емоційна сфера розвивається швидше, ніж механізми самоконтролю. Як підкреслює Г. Костюк, емоції у цьому віці ще не підпорядковані інтелекту, тому часто мають імпульсивний характер. [3,с.53-57]. Саме через гру, малювання, казку, спільну діяльність дорослого й дитини відбувається поступове оволодіння емоціями, формування здатності до емпатії, співчуття та співпереживання. Для дітей цього віку надзвичайно важливою є емоційна підтримка дорослого, його прийняття та розуміння. Дефіцит емоційної уваги, жорсткі вимоги чи порівняння з іншими часто призводять до формування тривожності, невпевненості у собі, почуття провини за власні емоції.

У старшому дошкільному віці активно розвиваються мислення, пам'ять, уява, мовлення - ті психічні процеси, які забезпечують перехід дитини від наочно-дійового до образного та логічного мислення. За концепцією Ж. Піаже, у 5–6 років дитина перебуває на межі між доопераційною та початком конкретно-операційної стадії інтелектуального розвитку, тобто починає мислити не лише через дії, а й за допомогою уявлень і символів. [4, с. 33-36].

Розвиток уяви набуває особливого значення: дитина може створювати нові образи, уявляти події, які не відбуваються безпосередньо, переносити властивості одного об'єкта на інший. Саме тому казка, гра та творчість стають природними засобами пізнання світу й самовираження. Поступово зростає обсяг довільної пам'яті: дитина вже здатна запам'ятовувати матеріал свідомо, використовуючи прості мнемічні прийоми. Мовлення стає зв'язним, логічним, насиченим емоційними відтінками; формується внутрішнє мовлення, яке стає засобом мислення та планування дій [5, с. 72-76]. Таким чином, когнітивний розвиток старшого дошкільника забезпечує перехід від безпосереднього

сприймання до узагальнення, що є основою інтелектуальної та навчальної готовності до школи.

Згідно з положеннями Д.Ельконіна та Л.Виготського, у старшому дошкільному віці провідною діяльністю залишається сюжетно-рольова гра, у якій відображаються соціальні відносини, норми та ролі. У грі дитина навчається співпрацювати, підпорядковувати особисті бажання правилам, домовлятися та брати на себе відповідальність. Вона поступово переходить від емоційного егоцентризму до розуміння позиції іншого, що є основою емпатії.

Поступово виникає потреба у визнанні та схваленні, з'являються перші ознаки самоповаги та почуття обов'язку. За даними І. Кона, саме у цьому віці зароджується «внутрішній план дій», який дозволяє дитині передбачати наслідки своїх вчинків [7, с. 52-54]. З одного боку, це свідчить про розвиток моральної свідомості, з іншого - створює ґрунт для емоційної вразливості: дитина починає гостро переживати оцінку дорослих, що може провокувати підвищену тривожність. Отже, у соціальному розвитку старший дошкільник переходить від позиції «я і світ» до усвідомлення себе як частини спільноти, засвоює моральні норми через емоційне наслідування і співпереживання.

У старшому дошкільному віці активно формується образ «Я». Дитина починає порівнювати себе з іншими, оцінювати свої дії, помічати власні успіхи та невдачі. Як підкреслювала Л. Божович, саме в цьому віці закладається основа майбутньої самооцінки, що має вирішальне значення для емоційного благополуччя [2, с. 48-50].

Самооцінка дошкільника ще нестабільна і залежна від оцінок дорослих. Якщо дитина часто стикається з критикою, порівнянням або відсутністю схвалення, вона починає відчувати невпевненість, страх помилитися, очікування невдачі. Це створює сприятливі умови для формування тривожності як стійкої особистісної риси.

Позитивна самооцінка, навпаки, є важливим чинником психічного здоров'я. Вона формується завдяки емоційній підтримці, прийняттю та довірі з

боку дорослих. Дитина, яка почувається прийнятою, легше долає труднощі, проявляє ініціативу і не боїться помилок.

Вольова регуляція у старшому дошкільному віці лише формується. За словами О. Запорожця, саме в цьому віці дитина починає усвідомлювати свої бажання, планувати дії і контролювати поведінку. [8,с.72-75]. Поступово зростає здатність діяти не лише за імпульсом, а й згідно з поставленою метою. Однак емоції все ще мають переважний вплив: у стані тривоги, страху чи збудження дитина легко втрачає самоконтроль. Саме тому надзвичайно важливо створювати умови для розвитку вольових якостей — через гру, навчальні ситуації, творчість і казку, де дитина має змогу робити вибір, долати труднощі, відчувати власну ефективність.

Розвиток емоційної сфери, мислення, уяви, мовлення та вольових якостей у старшому дошкільному віці взаємопов'язаний. Від гармонії цих складників залежить рівень психологічної готовності до школи. Дитина, яка вміє керувати своїми емоціями, має позитивну самооцінку і відчуття підтримки, вступає до школи впевненою і відкритою до нових вражень. Натомість діти, у яких спостерігається емоційна нестабільність або невпевненість, часто переживають підвищену тривожність, що ускладнює адаптацію до нових умов.

Як зазначає Н. Пов'якель, саме розвиток емоційної стійкості й навичок саморегуляції є головною умовою психологічного благополуччя дитини. [9, С. 44-47]. Тому робота психолога і педагога має бути спрямована не лише на навчання, а й на формування у дітей впевненості, довіри до себе та позитивного ставлення до світу.

Психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку зумовлюють їхню високу емоційну чутливість, потребу у визнанні, прагнення до самостійності та схильність до переживань через оцінку дорослих. Недостатній розвиток саморегуляції та нестійкість самооцінки створюють сприятливі умови для виникнення тривожності.

Водночас саме цей вік є найсприятливішим для профілактичної роботи, адже дитина легко залучається до символічних, ігрових і творчих форм діяльності. Саме тому казкотерапія, як природний для дитини метод пізнання світу й себе, може бути ефективним засобом зниження тривожності та формування емоційного благополуччя.

1.4. Казкотерапія як метод профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Як показав теоретичний аналіз проблеми, тривожність у дітей старшого дошкільного віку виникає під впливом різних чинників - біологічних, сімейних, соціальних і педагогічних. Водночас цей період розвитку характеризується особливою емоційною вразливістю та чутливістю до художнього слова, образу, гри, що відкриває широкі можливості для психологічної допомоги через творчість.

Профілактична робота з дошкільниками має спиратися на ті форми діяльності, які для них природні й водночас терапевтичні за своєю суттю. Такою формою є казка - універсальний засіб передачі досвіду, емоційного навчання та розвитку внутрішньої гармонії.

Як зазначав В. Сухомлинський, саме казка «відкриває перед дитиною моральну красу світу, навчає переживати і мислити серцем» [1, с.18-21]. Вона дозволяє дитині прожити власні страхи, навчитися розпізнавати почуття, знаходити вихід зі складних ситуацій і вірити у перемогу добра. Саме тому казка стає психологічним містком між внутрішнім світом дитини та реальністю, допомагаючи перетворювати тривогу на ресурс розвитку.

У зв'язку з цим особливого значення набуває метод казкотерапії - напрям сучасної практичної психології, який поєднує елементи мистецтва, гри, комунікації та психокорекції. Він дає можливість через образну мову казки

впливати на емоційну сферу дитини, формувати почуття безпеки, віри у власні сили та навички емоційної саморегуляції.

Як показує аналіз попередніх розділів, емоційна сфера старшого дошкільника є надзвичайно динамічною, вразливою та водночас відкритою до корекційного впливу. Саме тому робота, спрямована на профілактику тривожності у дітей, повинна базуватися на тих засобах, які є природними для дитячої психіки, — гри, творчості, фантазії, казці.

Казка супроводжує людину з найдавніших часів, відображаючи духовний досвід людства, його моральні та культурні цінності. Як зазначав К. Юнг, у казкових сюжетах закодовані архетипи колективного несвідомого, які допомагають людині усвідомити внутрішні конфлікти та знайти шлях до гармонії [1, с. 28-31]. У цьому сенсі казка є не просто літературним твором - це модель життя, у якій добро перемагає зло, страх перетворюється на досвід, а безпорадність - на силу.

Термін *казкотерапія* з'явився лише у другій половині XX століття, хоча її елементи використовувались значно раніше. Засновницею напрямку вважають Т. Зінкевич-Євстигнєєву, яка визначила казкотерапію як «метод розвитку особистості за допомогою казкової форми пізнання світу» [2, с. 7-10]. Дослідниця наголошує, що казка допомагає людині побачити аналогії між подіями у світі казковому та у власному житті, зрозуміти внутрішні причини проблем і знайти ресурси для їх подолання.

І. Вачков розглядає казкотерапію як метод психолого-педагогічного впливу, який поєднує емоційне, когнітивне й поведінкове навчання, оскільки дитина не просто слухає історію, а переживає її, ідентифікуючи себе з героєм [3, с. 12-15]. На думку Б. Беттельгайма, казка дає дитині можливість безпечно стикнутися зі своїми страхами, агресією, ревностями, пережити їх у символічній формі та вийти з історії оновленою, більш сильною [4, с. 19-22].

Таким чином, казкотерапія — це інтегрований психолого-педагогічний метод, який поєднує художнє слово, образ, символ, гру й діалог. Його

особливість полягає у м'якому, ненасильницькому впливі на внутрішній світ дитини.

Функції та можливості казкотерапії. Завдяки своїй універсальності, казка виконує одночасно кілька важливих функцій у роботі з дошкільниками:

Емоційна функція - допомагає дитині виразити та усвідомити власні почуття, прожити тривогу чи страх через персонажів історії.

Пізнавальна функція - сприяє розвитку мислення, уяви, мовлення, вчить розуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями.

Моральна функція - формує уявлення про добро і зло, справедливість, відповідальність, вчить робити вибір.

Терапевтична функція - допомагає опрацьовувати внутрішні конфлікти, знижує емоційне напруження, зміцнює почуття безпеки.

Комунікативна функція - через обговорення казкових сюжетів діти вчаться висловлювати думки, слухати інших, співпереживати.

Як зазначає О. Вознесенська, під час роботи з казкою активізуються всі канали сприйняття - слуховий, зоровий, емоційний, що сприяє глибокому засвоєнню досвіду [5, с. 45–48].

Види казкотерапії та особливості їх застосування. У сучасній практиці виокремлюють кілька видів казкотерапії, які можуть застосовуватись у профілактиці дитячої тривожності:

Діагностична казка, яка дозволяє визначити рівень тривожності та виявити її джерело (через малюнки, вибір героїв, реакції дитини).

Психокорекційна казка, де сюжет допомагає дитині подолати внутрішній конфлікт або навчитися новій поведінковій моделі.

Медитативна казка, що спрямована на розслаблення, формування відчуття безпеки й спокою.

Психопрофілактична казка, яка моделює життєві ситуації та допомагає дитині підготуватися до нових подій (наприклад, до школи, знайомства, розлуки з батьками).

Важливо, щоб казкові історії були емоційно близькими дитині, відповідали її віковому рівню та не містили надмірно загрозливих образів. Найбільш ефективно діти реагують на авторські терапевтичні казки, створені педагогом або психологом з урахуванням індивідуальних особливостей.

Казка може використовуватись як засіб подолання тривожності. Тривожність часто виникає через внутрішню невизначеність і страх перед невідомим. Казка ж надає цій невизначеності форму: у ній є герой, який має мету, перешкоди, помічників і підсумкове перетворення. Саме така структура допомагає дитині усвідомити, що труднощі можна подолати, а страх — це лише частина шляху до перемоги.

За словами В. Сухомлинського, «через казку дитина пізнає світ серцем» [6, с.22-25]. Казкові історії розвивають у дітей здатність співпереживати, бачити добро навіть у слабкому, вірити у власну силу. У процесі казкотерапії відбувається психологічне відреагування: дитина проектує свої страхи на героїв, проживає їх у безпечній формі, що сприяє зниженню напруження.

Так, наприклад, історія про «маленького дракончика, який боявся дихати вогнем» допомагає дитині прийняти свої емоції, навчитися керувати ними та вірити у себе.

Ефективність казкотерапії у профілактиці тривожності визначається дотриманням кількох ключових принципів [7, с. 58–62]:

Безпечність. Дитина повинна відчувати, що будь-які її почуття приймаються без осуду.

Діалогічність. Казка має викликати розмову, роздуми, а не бути просто прочитаним текстом.

Активна участь дитини. Обговорення, драматизація, малювання за мотивами казки посилюють терапевтичний ефект.

Індивідуальність. Казковий сюжет має відповідати особистісним переживанням дитини.

Послідовність. Робота з казкою повинна бути систематичною, а не одноразовою.

Казкотерапія в контексті дошкільної освіти. У практиці закладів дошкільної освіти казкотерапія може використовуватися у формі занять, індивідуальних зустрічей, групових тренінгів, театралізованих ігор. Психолог або вихователь може створювати власні терапевтичні історії, адаптовані до конкретних ситуацій — страх темряви, розлуки, конфлікти з ровесниками.

Дослідження Н. Ладенко, І. Медведєвої та О. Ткаченко підтверджують, що систематичне застосування казкотерапевтичних занять протягом 2–3 місяців сприяє зниженню рівня тривожності у 80 % дітей старшого дошкільного віку. [8,с.91-94]. Таким чином, казкотерапія є педагогічно обґрунтованим і психологічно ефективним методом профілактики дитячих емоційних порушень.

Казкотерапія виступає універсальним засобом гармонізації емоційної сфери дошкільників. Вона не лише допомагає знизити рівень тривожності, а й сприяє розвитку уяви, мислення, моральних почуттів і здатності до саморегуляції. У процесі роботи з казкою дитина отримує емоційний досвід подолання труднощів, навчається бачити у проблемі можливість для зростання, а у собі — силу діяти. Отже, казкотерапія як метод профілактики тривожності є ефективним інструментом формування емоційного благополуччя, впевненості та внутрішньої рівноваги у дітей старшого дошкільного віку.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми тривожності у дітей старшого дошкільного віку дав змогу визначити, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і фізіологічний аспекти психічної діяльності. У науковій

літературі вона розглядається як сигнал небезпеки або внутрішньої напруги, що може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення.

Різні наукові школи пропонують власні інтерпретації поняття «тривожність». Зокрема, психоаналітичний напрям (З. Фройд, К. Юнг) трактує її як прояв внутрішніх конфліктів між потягами та нормами; гуманістичний (Р.Мей, К. Роджерс) - як сигнал про розрив між «реальним» і «ідеальним» «Я»; когнітивно-поведінковий (А.Бек, Д.Мейхенбаум) - як результат спотвореного мислення та неадаптивних переконань; культурно-історичний (Л.Виготський, Л. Божович, Г. Костюк) - як наслідок соціальної ситуації розвитку дитини. Таке різноманіття підходів свідчить, що тривожність має як біологічну, так і соціально-психологічну природу, а отже, її профілактика має бути комплексною.

Доведено, що причини виникнення тривожності у дітей старшого дошкільного віку є багатофакторними. Вони охоплюють біологічні передумови (тип нервової системи, емоційна чутливість), соціально-сімейні чинники (гіперопіка, авторитарність, емоційна холодність), педагогічні впливи (надмірна орієнтація на результат, порівняння дітей), а також когнітивно-емоційні аспекти (занижена самооцінка, страх невдачі, негативне прогнозування). Особливе значення має емоційна атмосфера родини - саме вона формує базове почуття безпеки, від якого залежить емоційна стійкість дитини.

Виявлено, що діти старшого дошкільного віку мають низку вікових психологічних особливостей, які зумовлюють схильність до тривожних переживань: підвищену емоційну чутливість, потребу у схваленні, нестійку самооцінку, недостатній рівень саморегуляції, уяву, що легко “оживляє” страхи. Разом із тим цей період є сенситивним для розвитку емоційного інтелекту, емпатії, моральних почуттів і механізмів подолання труднощів. Тому саме у старшому дошкільному віці профілактична робота дає найкращі результати.

Серед сучасних психолого-педагогічних методів, спрямованих на зниження рівня тривожності, казкотерапія посідає особливе місце. Вона

поєднує художнє слово, гру, образ, символ та емоційний досвід. Завдяки казці дитина має змогу прожити власні страхи у безпечному сюжетному контексті, навчитися розпізнавати почуття, моделювати позитивні стратегії поведінки. Казкові сюжети допомагають дитині побачити, що труднощі можна подолати, а добро і віра у себе завжди приносять перемогу.

Отже, казкотерапія є ефективним засобом профілактики дитячої тривожності, оскільки ґрунтується на природних для дошкільника механізмах — грі, уяві, наслідуванні, емоційному сприйнятті. Вона сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я» та довіри до світу.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють міцне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку та перевірки ефективності використання казкотерапії як профілактичного засобу у психологічній практиці.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

З метою виявлення особливостей прояву тривожності у дітей старшого дошкільного віку та визначення ефективності застосування казкотерапії як засобу її профілактики було проведено емпіричне дослідження на базі Комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 316 комбінованого типу м. Дніпро.

У дослідженні взяли участь 50 дітей старшої групи віком 5–6 років, а також 30 батьків та вихователі, які були залучені до анкетування та спостереження за проявами емоційної поведінки дітей. Робота проводилася у звичних для дошкільників умовах, з дотриманням принципів етичності, добровільності та доброзичливого ставлення до кожного учасника.

Розглянемо більш детально визначенні методики дослідження:

1. Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) призначена для визначення рівня тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Її суть полягає у виявленні емоційних реакцій дитини на різні соціальні ситуації через вибір нею відповідних зображень облич (Додаток А).

Дитині послідовно показують 14 малюнків, що зображують типові ситуації з життя дитини: прихід у дитячий садок, спілкування з однолітками, виконання завдання, сварка з дорослим. Під кожною ситуацією розміщено два обличчя – веселе та сумне. Дитина має обрати те, яке, на її думку, відповідає її власним почуттям у поданій ситуації.

Якщо дитина обирає сумне обличчя, це інтерпретується як прояв тривожності в даній ситуації. Отримані результати дозволяють виявити загальний рівень емоційного неблагополуччя, а також визначити ситуації, що

викликають у дитини найбільше напруження (наприклад, контакти з дорослими чи дітьми, навчальні завдання).

Перевагою методики є простота, доступність та висока діагностична чутливість для дітей 5–7 років. Вона забезпечує об'єктивну оцінку емоційного стану дитини, не потребує вербалізації і є безпечною у використанні, що робить її оптимальним інструментом первинної діагностики тривожності [12, с. 45–48].

2. Проективна методика «Казка-тест Луїзи Дюсс» призначена для дослідження особистісних особливостей дитини дошкільного віку, її емоційних переживань, страхів і тривожності, а також особливостей ставлення до навколишнього світу (Додаток Б). Тест є проективним і дозволяє виявити приховані емоційні конфлікти, внутрішню напругу, труднощі у спілкуванні та самооцінці.

Під час проведення методики дитині пропонуються короткі казкові історії, головним героєм яких є персонаж, близький за віком та досвідом до самої дитини. Кожна історія завершується запитанням, на яке потрібно дати відповідь або продовжити розповідь. У процесі відповіді дитина несвідомо переносить власні емоції, почуття та страхи на персонажа, що дозволяє глибше зрозуміти її внутрішній стан і рівень тривожності.

У дослідженні використовувалися три казки Луїзи Дюсс: «Поганий сон», «Страх» та «Новина». Казка «Поганий сон» допомагає виявити емоційні переживання, пов'язані зі сновидіннями, нічними страхами та потребою у безпеці. Казка «Страх» дає можливість визначити рівень емоційного самоконтролю, способи реагування на небезпечні або тривожні ситуації. Казка «Новина» відображає реакцію дитини на нові обставини, зміни та ставлення до авторитету дорослого.

Під час обстеження психолог розповідає кожну казку у спокійному темпі, з м'якою інтонацією, а потім пропонує дитині самостійно придумати її продовження. Важливе значення мають не лише змістові відповіді, а й поведінкові реакції дитини: інтонація, міміка, рухи, паузи, вираз обличчя, темп мовлення. До ознак емоційного напруження відносяться прохання перервати

казку, небажання відповідати, швидка зміна тону голосу, підвищена рухливість, почервоніння або блідість обличчя, що свідчить про підвищену тривожність.

Результати аналізуються якісно – за характером кінцівки, емоційним забарвленням оповіді, вибором дитиною дій для подолання труднощів. Якщо казка завершується позитивно, дитина проявляє активність і впевненість, це свідчить про низький рівень тривожності. Якщо у кінцівках присутні мотиви суму, страху або безпорадності – це вказує на високий рівень тривожності. Проміжний варіант, коли дитина поєднує тривогу із прагненням знайти підтримку, характеризує середній рівень тривожності.

Методика вважається зручною для роботи з дітьми старшого дошкільного віку, оскільки базується на природній для них діяльності – слуханні та створенні казок. Такий підхід сприяє довірі, відкритості й дозволяє виявити справжні емоційні потреби дитини без тиску чи оцінювання з боку дорослого. Отримані результати дають можливість психологу визначити напрями подальшої профілактичної або корекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності та формування емоційної стабільності дитини [12, с. 101–106].

3. Анкета для педагогів і батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) призначена для визначення рівня тривожності у дітей дошкільного віку на основі спостережень дорослих, які постійно взаємодіють із дитиною (Додаток В). Методика дає змогу оцінити частоту проявів тривожності у повсякденному житті та виявити чинники, які провокують емоційне напруження чи відчуття невпевненості у дитини.

Анкета складається з двадцяти тверджень, що описують різні типові реакції дітей у різних ситуаціях. У цих твердженнях відображено поведінкові прояви, характерні для тривожних дітей: надмірна збудженість, сльозливість без видимої причини, підвищена чутливість до зауважень дорослих, схильність до уникання нових або складних завдань, потреба у постійному схваленні. Вихователь або батьки оцінюють кожне твердження за чотирибальною

шкалою, де 0 балів означає «ніколи», 1 бал – «іноді», 2 бали – «часто», а 3 бали – «постійно».

Результати обробляються шляхом підрахунку сумарної кількості балів, що дозволяє визначити загальний рівень тривожності дитини. Якщо сума балів становить від 0 до 10, дитина характеризується низьким рівнем тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість і впевненість у собі. Показники від 11 до 20 балів відповідають середньому рівню тривожності, який є прийнятним для дошкільного віку, але потребує періодичного психологічного супроводу. Понад 21 бал свідчить про високий рівень тривожності та наявність емоційних труднощів, які можуть негативно позначатися на поведінці, навчальній активності й адаптації у колективі.

Автори методики підкреслюють, що тривожність у дитини нерідко має соціальне походження і формується під впливом стилю виховання, рівня емоційної підтримки з боку дорослих, досвіду спілкування в колективі. Тому важливо залучати як педагогів, так і батьків до спільного аналізу результатів, аби виявити причини емоційної напруги та скоригувати виховні підходи.

Застосування анкети дає змогу психологу отримати **комплексну** інформацію про емоційний стан дитини з двох джерел – сім'ї та дошкільного закладу, що підвищує достовірність результатів. Методика проста у використанні, не потребує спеціального обладнання, може проводитися як індивідуально, так і групово. Вона є надійним інструментом для первинної діагностики емоційного благополуччя дитини, моніторингу динаміки її психоемоційного стану та визначення напрямів подальшої профілактичної роботи [14, с. 37-42].

4. Проективна методика «Сім'я тварин» є варіантом класичної проективної техніки «Малюнок сім'ї» і призначена для дослідження емоційного стану дитини, особливостей сімейних взаємин, рівня тривожності та почуття безпеки у родинному колі. Її перевагою є те, що завдяки зображенню не людей, а тварин, знімається можливе напруження й опір дитини, оскільки мета обстеження для неї не є очевидною (Додаток Г).

У процесі проведення методики дитині пропонується намалювати сім'ю тварин, яку вона собі уявляє. Інструкція подається у доступній ігровій формі: *«Намалюй будь-яку сім'ю тварин так, як ти її уявляєш»*. Психолог не уточнює, яких саме тварин слід обрати, що дозволяє дитині вільно проявити фантазію і несвідомо проєктувати власне уявлення про родину.

Під час виконання завдання звертається увага не лише на сам малюнок, а й на поведінку дитини в процесі малювання: темп роботи, впевненість рухів, емоційні реакції, коментарі до зображення. Важливе значення має також порядок зображення персонажів, їхні розміри, відстань між ними, вибір кольорів, наявність або відсутність певних фігур.

Результати аналізуються з урахуванням ряду критеріїв. Якщо дитина зображує усю сім'ю разом, у спільній дії, із позитивними виразами, це вказує на емоційну стабільність і відчуття захищеності. Якщо ж один або кілька членів родини відсутні, персонажі віддалені один від одного або намальовані у непропорційних розмірах – це може свідчити про внутрішні конфлікти, емоційне відчуження чи підвищений рівень тривожності. Особливу увагу приділяють образу тварини, з якою дитина себе ідентифікує: це дозволяє виявити самооцінку, потребу у підтримці чи домінуванні.

Діти з підвищеною тривожністю зазвичай зображують малих, слабких або самотніх тварин, використовують темні кольори, лінії з надмірним натиском, іноді стирають або переробляють малюнок. Діти з низьким рівнем тривожності, навпаки, малюють упевнено, з використанням яскравих барв, усіх членів «сім'ї», що взаємодіють між собою.

Інтерпретація результатів здійснюється комплексно: враховується як зміст малюнка, так і поведінкові прояви дитини під час роботи. Це дає можливість не лише оцінити рівень емоційного благополуччя, а й виявити джерела тривожності – наприклад, надмірні вимоги батьків, дефіцит уваги або конфлікти у родині.

Методика є простою у використанні, не викликає у дитини страху чи напруги, тому її доцільно застосовувати під час обстеження дітей дошкільного

віку у закладі дошкільної освіти. Вона допомагає встановити довірчий контакт, отримати цінну інформацію про емоційний клімат у сім'ї та спланувати подальшу профілактично-корекційну роботу, спрямовану на зниження рівня дитячої тривожності [15, с. 58–62].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження прояву тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Отримані результати дослідження за методикою «Вибери потрібне обличчя» представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Вибере потрібне обличчя»

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Низький	5	17%
Середній	13	43%
Високий	12	40%

Результати показали, що 13 (43%) дітей мають середній рівень тривожності, що проявляється у помірній емоційній збудженості, хвилюванні перед новими або незвичними ситуаціями. 12 (40%) дітей продемонстрували високий рівень тривожності – вони схильні до уникання контактів, мають труднощі в адаптації до нових умов, потребують постійної підтримки дорослих, у відповідях часто обирали сумні або налякані обличчя. 5 (17%) дітей мають низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість, впевненість і позитивне самосприйняття.

Отримані результати дослідження за методикою «Казка-тест Луїзи Дюсс» представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Казка-тест Луїзи Дюсс»

Рівень емоційної стабільності	Кількість дітей	%
Низький	6	20
Середній	11	37
Високий	13	43

У ході аналізу зверталася увага на зміст відповідей, емоційний тон, реакції на напружені ситуації та мотиви поведінки героїв.

Результати дослідження показали, що 13 (43%) дітей виявляють високий рівень тривожності – у їхніх казках переважають теми небезпеки, страху, самотності або втрати близьких. Це свідчить про наявність внутрішнього напруження, підвищеної чутливості до оцінки дорослих, потреби у безпеці.

Середній рівень тривожності виявився у 11 (37%) дітей, які поєднували позитивні та тривожні мотиви, виявляли суперечливі почуття – прагнення бути хоробрими, але водночас боялися невдачі чи покарання.

Низький рівень тривожності притаманний 6 (20%) дітям, чії історії мали оптимістичний характер, без елементів страху, що свідчить про емоційну стійкість і здатність долати складні ситуації.

Таким чином, результати засвідчують наявність у значної частини дітей схильності до підвищеної тривожності, що підтверджує потребу у психологічній підтримці засобами казкотерапії.

Отримані результати за анкетуванням для педагогів і батьків (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівень тривожності за оцінками педагогів
(Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)**

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Низький	4	13
Середній	15	50
Високий	11	37

Дана методика дала змогу оцінити прояви тривожності дитини в реальних життєвих ситуаціях за спостереженнями дорослих. Педагоги та батьки заповнювали окремі анкети, що містили твердження, які характеризують поведінкові ознаки тривожності: надмірна обережність, невпевненість, плаксивість, замкненість, уникання нових контактів, труднощі у спілкуванні, часті страхи, скарги на втому тощо.

За спостереженнями педагогів, більшість 15 (50%) дітей мають середній рівень тривожності, що виявляється у ситуативному хвилюванні під час нових або складних видів діяльності, у легкому занепокоєнні перед оцінкою з боку дорослого.

Високий рівень тривожності спостерігається у 11 (37%), дітей які часто виявляють емоційну напругу, уникають участі у колективних іграх, важко переносять нові умови, прагнуть до підтримки з боку вихователя. Лише 13% дітей мають низький рівень тривожності – це діти врівноважені, спокійні, з позитивним емоційним фоном і стійкою самооцінкою.

Для зіставлення сприйняття емоційного стану дітей у сімейному середовищі було проведено аналогічне опитування батьків. Його результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень тривожності за оцінками батьків

(Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Низький	6	20
Середній	11	37
Високий	13	43

Оцінки батьків дещо відрізняються від педагогічних спостережень. Так у 13 (43%) дітей за даними батьків мають високий рівень тривожності, що свідчить про емоційну залежність від дорослого, страх розлуки, надмірне переживання через похвалу або покарання. У домашньому середовищі така

тривожність часто виявляється через плаксивість, потребу в постійній увазі, страх темряви чи самотності.

Середній рівень тривожності відзначено у 11 (37%) дітей, які реагують на зміни емоційно, але здатні швидко заспокоїтися за умови підтримки батьків. Низький рівень тривожності характерний для 6 (20%) дітей, які почуваються у сім'ї впевнено, проявляють ініціативу, легко встановлюють контакт і не схильні до частих страхів.

Порівняльний аналіз показав, що батьки частіше схильні оцінювати рівень тривожності вище, ніж педагоги. Це пояснюється тим, що в домашніх умовах дитина більш відкрита у своїх емоційних проявах, менше контролює поведінку, тому тривожність стає помітнішою. У дошкільному закладі тривожність часто маскується під сором'язливість, уникання або пасивність у спілкуванні.

Отримані дані підтверджують, що тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою дитини, яка проявляється у різних життєвих контекстах. Тому профілактика цього стану має здійснюватися у взаємодії з родиною, через спільну роботу психолога, педагогів і батьків.

Отримані результати дослідження за методикою «Сім'я тварин» представимо в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень емоційного благополуччя дітей за методикою «Сім'я тварин»

Тип малюнка	Кількість дітей	%
Уся сім'я разом, доброзичлива взаємодія	10	33
Один або кілька членів сім'ї відсутні	11	37
Дитина малює себе відокремлено або дрібно	9	30

Отримані результати за методикою «Сім'я тварин» свідчать, що більшість дітей мають певні прояви внутрішньої емоційної напруги, пов'язаної з особливостями сприйняття сімейних стосунків.

Під час аналізу малюнків виявлено, що 10 дітей (33%) зобразили повну сім'ю, де всі персонажі взаємодіють між собою. Такі роботи виконані з упевненими лініями, використанням яскравих кольорів та вираженим позитивним емоційним тоном. Це свідчить про емоційну стабільність дітей, доброзичливе ставлення до членів родини та сформоване відчуття безпеки.

У 11 дітей (37%) малюнки характеризуються частковою віддаленістю членів сім'ї або відсутністю одного з них. Деякі діти надавали перевагу зображенню лише матері або себе з одним із батьків, що може вказувати на певну емоційну напругу, нестачу уваги з боку близьких або невпевненість у своїй значущості для сім'ї.

Найбільш тривожні показники спостерігаються у 9 дітей (30%), які малювали себе відокремлено або дуже дрібно, іноді навіть поза основною групою персонажів. Такі роботи супроводжувалися використанням темних кольорів, невпевненими лініями, відсутністю усмішок або спільних дій у персонажів. Це свідчить про підвищену тривожність, внутрішню самотність, почуття емоційної ізоляції, а також потребу у підтримці дорослих і прийнятті з боку сім'ї.

Таким чином, можна зробити висновок, що аналіз малюнків за проективною методикою «Сім'я тварин» показав, що у 67% дітей наявні різні прояви емоційного напруження, що може бути пов'язане з недостатнім почуттям захищеності або нестабільним емоційним кліматом у родині. Лише третина вихованців (33%) продемонструвала високий рівень емоційного благополуччя. Це свідчить про те, що сімейне середовище значною мірою впливає на рівень тривожності дитини, а отже, профілактика має охоплювати не лише індивідуальну роботу з дитиною, а й активну співпрацю з батьками.

Висновки до другого розділу

У ході проведеного емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку за допомогою комплексу

психодіагностичних методик: «Вибери потрібне обличчя», «Казка-тест Луїзи Дюсс», анкета для педагогів і батьків (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) та проєктивна методика «Сім'я тварин».

Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість дітей мають середній або високий рівень тривожності. Такі діти схильні до емоційного напруження, невпевненості у власних силах, страху зробити помилку, підвищеної залежності від оцінки дорослого, уникання нових ситуацій чи контактів із однолітками. При цьому лише незначна частина досліджуваних демонструє низький рівень тривожності, що свідчить про сформованість позитивного ставлення до себе й уміння контролювати власний емоційний стан.

Дані методик засвідчили, що тривожність у дітей дошкільного віку має багатовимірний характер і зумовлена поєднанням як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. Значний вплив на її формування справляють особливості сімейного мікроклімату, емоційне ставлення батьків, стиль виховання, умови адаптації дитини в групі дитячого садка.

Порівняння результатів обстеження за різними методиками виявило певні розбіжності між оцінками педагогів і батьків: у домашньому середовищі тривожність проявляється виразніше, тоді як у закладі освіти діти частіше її маскують через пасивність або уникання спілкування. Це підтверджує необхідність тісної співпраці педагогів, психолога й родини у профілактиці емоційних порушень.

Узагальнені показники свідчать, що приблизно 40-45 % дітей мають середній рівень тривожності, 35-40 % – високий, і лише близько 15-20 % – низький. Отже, більшість дошкільників перебувають у зоні потенційного емоційного ризику, що потребує системної психолого-педагогічної підтримки.

Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку та довело доцільність використання методів психокорекційного впливу, зокрема казкотерапії, як ефективного засобу зниження емоційного напруження. Казка

виступає природним інструментом пізнання й самовираження дитини, допомагає долати страхи, формує позитивний образ «Я» і створює відчуття психологічної безпеки.

Отже, результати констатувального етапу дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень тривожності дошкільників може бути знижений шляхом цілеспрямованого впливу через казкотерапевтичні методи, які поєднують елементи гри, символічного переживання та творчої діяльності. Ці дані стали основою для розроблення тренінгової програми профілактики тривожності засобами казкотерапії, представлення якої здійснюється у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ III. ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми для профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії

Обґрунтування тренінгової програми. Розробка та впровадження тренінгової програми з профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії є надзвичайно актуальною у сучасних умовах. Останні роки позначені підвищенням рівня емоційного напруження серед дітей, що пов'язано як із соціальною нестабільністю, так і з особливостями сучасного способу життя. Дошкільники часто стикаються з перевантаженням інформацією, змінами у сімейному колі, недостатністю емоційного контакту з дорослими, що може призводити до появи тривожності, страхів і невпевненості у собі.

Казкотерапія, як метод психологічного впливу, є природним і ефективним інструментом для роботи з дітьми цього віку. Вона дає змогу через символи, образи та сюжетні ситуації безпечно програвати внутрішні переживання, навчатися долати труднощі та формувати позитивне ставлення до себе і навколишнього світу. Саме тому тренінгова програма, побудована на основі казкотерапевтичних технік, здатна допомогти дітям опанувати власні емоції, знизити рівень тривожності, підвищити самооцінку та розвинути довіру до світу.

Особливу увагу під час розробки програми було приділено створенню емоційно безпечного середовища, у якому дитина може вільно виражати свої почуття, фантазувати, творити і досліджувати. Саме через гру і казку дитина навчається розуміти власні переживання, відчувати підтримку, знаходити вихід із складних ситуацій. Таким чином, програма не лише допомагає знизити

тривожність, а й сприяє формуванню у дошкільників базових життєвих компетентностей – емоційної стабільності, віри у власні сили, доброзичливості та співпереживання.

Розроблена програма передбачає системну роботу з дітьми старшого дошкільного віку, яка поєднує елементи гри, творчості, рухової активності та рефлексії. Заняття базуються на авторських і народних казках, адаптованих до вікових особливостей дітей, а також на коротких терапевтичних історіях, які відображають типові дитячі страхи й тривоги.

Мета тренінгової програми у зниженні рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку шляхом використання методів казкотерапії, що сприяють формуванню емоційної стабільності, розвитку впевненості у собі та позитивного ставлення до світу.

Основні завдання програми:

- допомогти дітям усвідомити власні емоції та навчитися їх виражати у безпечний спосіб;
- формувати позитивну самооцінку та почуття впевненості у власних силах;
- розвивати навички саморегуляції, подолання страхів та внутрішнього напруження;
- сприяти налагодженню довірливих взаємин із дорослими та однолітками;
- створити умови для вільного самовираження через гру, творчість та фантазію.

Тренінгова програма розрахована на 10 занять, які проводяться 1-2 рази на тиждень у підгрупах по 10 дітей. Тривалість одного заняття становить 25–30 хвилин. Заняття проводяться у формі тренінгу з використанням елементів театралізованих ігор, малювання, дихальних і релаксаційних вправ, обговорення почуттів героїв казок.

Методи, які використовуються у програмі – казкотерапія, ігровий метод, бесіда, малювання, релаксаційні техніки, елементи драматизації.

Робота проводиться в ігровій формі з урахуванням вікових можливостей дітей, а головним принципом виступає емоційна безпека і прийняття кожної дитини такою, якою вона є.

Програма поділена на окремі заняття, кожне з яких має свою особливу психологічну мету, спрямовану на формування в дітей умінь розуміти свої емоції, долати страхи, зменшувати тривожність та створювати позитивний образ себе. Тематичний план тренінгу представимо у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгової програми «Профілактика тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії»

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття
1	Подорож у країну Спокою	Знайомство дітей між собою та з психологом, створення атмосфери безпеки й довіри, зниження початкової тривожності.
2	Кольори мого настрою	Навчити дітей розпізнавати, називати та виражати власні емоції через кольори, розвивати емоційну обізнаність.
3	Казка про хоробре кошеня	Допомогти дітям подолати страхи, пов'язані з новими ситуаціями, сформувані уявлення про сміливість і впевненість
4	Дихання спокою	Ознайомити дітей з простими дихальними техніками, навчити заспокоювати себе в емоційно напружених ситуаціях.
5	Чарівна парасолька від страху	Розвивати відчуття захищеності, впевненості у власних силах, формувати навички саморегуляції.
6	Казка про добро і дружбу	Формувати позитивне ставлення до інших, вміння взаємодіяти з однолітками, знижувати соціальну тривожність.
7	Мій чарівний будиночок спокою	Розвивати уяву, формувати внутрішнє відчуття безпеки, навчати використовувати уявні образи для самозаспокоєння.
8	Коли страх зменшується	Допомогти дітям усвідомити власні страхи, знайти символічні способи їх подолання через казку й гру.
9	Я герой своєї казки	Підвищити рівень упевненості у собі,

		сформувати позитивний образ «Я», навчити бачити себе сильним і добрим героєм.
10	Подорож до країни радості	Узагальнити отримані знання, закріпити навички емоційної саморегуляції, сформувати почуття внутрішньої гармонії та спокою.

Детальний зміст заняття представлено в Додатку Е

Таким чином, можна припустити, що запровадження розробленої тренінгової програми сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку, розвитку емоційної рівноваженості, упевненості у собі та позитивного ставлення до світу. Використання засобів казкотерапії у структурі занять дозволяє реалізувати природну для дитини форму самовираження, через яку вона безпечно проживає власні страхи, знаходить внутрішні ресурси та отримує досвід подолання труднощів.

Запропонована програма є важливим етапом у системі психолого-педагогічної підтримки дошкільників, оскільки поєднує в собі профілактичні, розвивальні та виховні компоненти. Вона забезпечує створення сприятливого емоційного середовища, у якому дитина відчуває прийняття, довіру й підтримку, що є необхідною умовою її психічного благополуччя та гармонійного особистісного розвитку.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми для профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії

Для визначення результативності впровадженої тренінгової програми було проведено повторне дослідження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку після завершення десяти занять. Використовувалися ті самі методики, що й на констатувальному етапі: методика «Вибери потрібне обличчя», проєктивна методика «Казка-тест» Луїзи Дюсс, анкета для педагогів і

батьків щодо проявів тривожності у дітей (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко), проєктивна методика «Сім'я тварин».

Участь у контрольному етапі взяли ті самі 30 дітей, які брали участь у програмі. Метою повторного обстеження було виявити динаміку змін у рівнях тривожності після реалізації корекційно-профілактичних занять, з'ясувати, наскільки казкотерапія сприяла стабілізації емоційного стану, розвитку впевненості та позитивного світосприйняття дітей.

Результати за методикою «Вибери потрібне обличчя» після реалізації програми спостерігалось суттєве зниження рівня тривожності у більшості дітей представимо у таблиці 3.1. Якщо до проведення тренінгу високий рівень тривожності виявлявся у 12 дітей (40 %), то після завершення програми цей показник знизився до 5 осіб (16,7 %). Водночас кількість дітей із низьким рівнем тривожності збільшилася майже удвічі - з 7 (23,3 %) до 13 (43,3 %).

Таблиця 3.1

Результати проведення методикою «Вибери потрібне обличчя»

Рівень тривожності	До впровадження програми	Після впровадження програми
Високий	12 дітей (40 %)	5 дітей (16,7 %)
Середній	11 дітей (36,7 %)	12 дітей (40 %)
Низький	7 дітей (23,3 %)	13 дітей (43,3 %)

Отримані дані свідчать, що діти стали більш розкутими, відкритими, охочіше вступали у взаємодію з іншими, виявляли ініціативу у спільних іграх. Емоційні реакції стали стабільнішими, зменшилася кількість проявів тривожних жестів, напруженої міміки та уникання контактів із дорослими.

Результати повторного обстеження за методикою «Казка-тест» Луїзи Дюсс, засвідчили зниження частоти тривожних і страхітливих сюжетів у дитячих казках представимо у таблиці 3.1. Якщо під час первинної діагностики 13 дітей (43,3 %) демонстрували виражену тривогу, уникали завершення казки або

створювали негативні розв'язки («покарання», «загибель героя»), то після програми таких дітей залишилося лише 6 (20 %). Кількість дітей, у яких спостерігалася врівноважена, позитивна поведінка та гармонійні фінали казок, зросла з 7 (23,3 %) до 13 (43,3 %).

Таблиця 3.1

Результати повторного обстеження за методикою «Казка-тест» Луїзи Дюсс

Характер реакцій	До впровадження програми	Після впровадження програми
Виражена тривога, страх	13 дітей (43 %)	6 дітей (20 %)
Помірна тривожність	10 дітей (33 %)	11 дітей (37 %)
Спокійна, врівноважена поведінка	7 дітей (23 %)	13 дітей (43 %)

Під час повторного тестування діти активніше включалися в оповідання, самостійно продовжували сюжет, частіше обирали позитивних героїв і добрі закінчення історій. Це свідчить про підвищення рівня емоційної стабільності, появу віри у добрий кінець і власні сили, що є головним показником зниження тривожності.

Результати повторного анкетування педагогів і батьків дало можливість оцінити зовнішні прояви змін у поведінці дітей після проходження програми представимо у таблиці 3.2. За спостереженнями дорослих, у дітей покращилися адаптаційні реакції, зменшилася кількість епізодів безпричинних сліз, агресивних спалахів, уникання спілкування. За оцінкою педагогів до програми високий рівень тривожності спостерігався у 10 дітей (33 %), після – лише у 4 (13 %), середній рівень зріс із 13 (43%) до 14 (47 %), низький рівень - із 7 (23 %) до 12 (40 %). За оцінкою батьків: до програми високий рівень тривожності мали 9 дітей (30 %), після - 3 (10 %); середній рівень залишився відносно стабільним - 12 (40 %). низький рівень підвищився із 9 (30 %) до 15 (50 %).

Таблиця 3.2.

Результати повторного обстеження рівня тривожності за оцінками батьків та педагогів (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)

Рівень тривожності	За оцінкою педагогів	За оцінкою педагогів (повторно)	За оцінкою батьків	За оцінкою батьків (повторно)
Високий	10 дітей (33%)	4 дітей (13%)	9 дітей (30%)	3 дітей (10%)
Середній	13 дітей (43%)	14 дітей (47%)	12 дітей (40%)	12 дітей (40%)
Низький	7 дітей (23%)	12 дітей (40%)	9 дітей (30%)	15 дітей (50%)

За результатами спостережень, покращилися комунікативні навички, діти стали доброзичливішими, більш відкритими до співпраці, зменшилася кількість конфліктних ситуацій у групі. Батьки відзначали, що вдома діти частіше діляться враженнями про заняття, вигадують власні історії, що свідчить про підвищення емоційного інтересу і впевненості.

Результати повторного обстеження за проективною методикою «Сім'я тварин» представимо у таблиці 3.3. Під час контрольного обстеження було зафіксовано помітну динаміку у напрямі позитивного емоційного сприйняття сімейних образів. Якщо до проведення програми у 40 % дітей у малюнках спостерігалася віддаленість або ізолюваність персонажів, переважання темних кольорів і прояви тривожності (маленькі фігури, відсутність себе серед членів сім'ї), то після тренінгу таких малюнків залишилося лише 13 % (4 дитини).

Кількість дітей, які зобразили гармонійні, емоційно теплі сцени з великою кількістю деталей, збільшилася з 9 (30 %) до 16 (53 %). Решта дітей (10 осіб, 33%) продемонстрували проміжні результати - зменшення напруги, але ще не повне емоційне розкріпачення.

Таблиця 3.3

Результати повторного обстеження за методикою «Сім'я тварин»

Емоційний стан за малюнком	До впровадження програми	Після впровадження програми
Високий рівень тривожності, ізоляція	12 дітей (40 %)	4 дітей (13 %)
Помірна тривожність	9 дітей (30 %)	10 дітей (33 %)
Емоційна врівноваженість, гармонія	9 дітей (30 %)	16 дітей (53 %)

Малюнки після тренінгу стали яскравішими, більш деталізованими, діти зображали себе поруч із батьками або у центрі сімейної сцени, що свідчить про зміцнення почуття безпеки та емоційного комфорту.

Усі отримані показники демонструють позитивну динаміку зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку після участі у тренінговій програмі. Відзначається зменшення проявів страху, невпевненості, емоційного напруження, водночас - зростання самостійності, активності, відкритості у спілкуванні.

Казкотерапія як основний метод роботи довела свою ефективність у профілактиці тривожності, оскільки дозволяє дітям опрацьовувати власні переживання у символічній формі, не травмуючи їхню психіку. Казкові сюжети допомагають дитині проєктувати свої страхи на вигаданих героїв і знаходити безпечні способи їх подолання.

3.3. Рекомендації батькам та вихователям щодо профілактики виникнення тривожності у дітей дошкільного віку

Проблема тривожності у дітей дошкільного віку є однією з найпоширеніших у сучасній психологічній практиці. Вона проявляється у вигляді страхів, невпевненості, емоційної нестабільності, труднощів у спілкуванні, соматичних реакцій (пітливість, плаксивість, порушення сну).

Важливо розуміти, що тривожність формується не лише як результат вроджених особливостей темпераменту, а й під впливом сімейного стилю виховання, педагогічних впливів і загального емоційного середовища, у якому зростає дитина.

Саме тому профілактика тривожності має бути системною, послідовною і спільною діяльністю батьків та педагогів.

Психологічні основи профілактики тривожності

Тривожність часто виникає там, де дитина не відчуває стабільності та передбачуваності. Нестача підтримки, надмірна вимогливість, емоційна холодність дорослих, страх покарання чи осуду створюють ґрунт для розвитку внутрішньої напруги.

Щоб запобігти цьому, дорослим необхідно побудувати простір довіри у якому дитина може проявляти почуття, не боячись бути засудженою. Основні принципи профілактики тривожності включають:

- безумовне прийняття дитини;
- емоційну підтримку та доброзичливість;
- стабільність режиму та правил;
- розвиток навичок саморегуляції;
- спільну гру та творчість як способи вираження емоцій.

Рекомендації для вихователів закладів дошкільної освіти

1. *Створюйте безпечне емоційне середовище.* Вихователь має бути для дитини джерелом спокою. Будь-яка критика має бути м'якою й конструктивною. Порівняння дітей між собою або покарання при всіх – типова педагогічна помилка, що підсилює тривожність. Атмосфера прийняття та стабільності допомагає дитині почуватися впевнено навіть у нових ситуаціях.

2. *Застосовуйте індивідуальний підхід.* Кожна дитина має власний темп розвитку та рівень емоційної чутливості. Вихователь повинен помічати зміни в поведінці: небажання брати участь у грі, замкнутість, напруження,

невпевненість у відповідях. Такі сигнали свідчать про потребу в додатковій психологічній підтримці.

3. *Використовуйте гру, казку та малювання як терапевтичні засоби.* Через гру дитина вчиться долати труднощі, через малюнок – виражати внутрішні переживання, через казку – символічно проживати страхи. Рольові ігри, казкові сюжети, інсценізації дають змогу дитині відчувати контроль над подіями, що знижує тривожність.

4. *Підкріплюйте позитивні емоції.* Кожна дитина має отримувати емоційне «підживлення» у вигляді похвали, усмішки, підтримки. Фрази на кшталт «Я бачу, як ти стараєшся», «У тебе чудово виходить» формують внутрішню впевненість і знижують рівень тривоги.

5. *Забезпечуйте стабільність і передбачуваність режиму.* Повторювані дії (вітання, коло спілкування, час відпочинку) створюють відчуття контролю над середовищем. Для тривожних дітей це критично важливо.

6. *Співпрацюйте з практичним психологом.* Вчасне залучення фахівця допомагає не лише скоригувати поведінку дитини, а й підтримати педагогів у виборі ефективних підходів до спілкування.

Рекомендації для батьків

1. *Даруйте дитині любов без умов.* Найкраща профілактика тривожності – це впевненість дитини в любові батьків. Слова «я тебе люблю» мають звучати не тільки після успіхів, а й у моменти помилок.

2. *Уникайте надмірного контролю.* Постійне виправлення, тиск або гіперопіка позбавляють дитину відчуття самостійності, що породжує тривогу. Дозвольте робити помилки, пробувати, шукати рішення самостійно.

3. *Дотримуйтеся спокійного стилю спілкування.* Тон батьківських слів часто впливає сильніше, ніж сам зміст. Говоріть спокійно, не підвищуйте голос навіть у складних ситуаціях – дитина навчиться наслідувати цей приклад.

4. *Використовуйте казку як спосіб підтримки.* Казкотерапія відома – ефективний засіб емоційної взаємодії. Спільне читання чи вигадкування казок дає

можливість дитині переосмислювати життєві ситуації через символічні образи. Наприклад, якщо дитина боїться темряви, можна скласти історію про сміливого метелика, який шукав світло вночі. Через позитивний фінал дитина засвоює нову модель поведінки.

5. *Організуйте спільний відпочинок.* Спокійні прогулянки, сімейні ритуали, вечірні розмови перед сном допомагають дитині відчувати стабільність і підтримку.

Особливо важливо зберігати спільний час навіть при великій зайнятості батьків.

6. *Навчайте дитину розуміти й називати свої емоції.* Просте запитання «Як ти зараз відчуваєшся?» допомагає дитині усвідомити власні переживання.

Використовуйте «емоційні картки», міміку, кольори — це формує емоційний інтелект і знижує напруження.

7. *Не драматизуйте дитячі страхи.* Якщо дитина боїться залишатися сама або темряви, не потрібно її висміювати. Краще разом знайти рішення: залишити світильник, вигадати «охоронця» зі світу казки. Так дитина відчує контроль над ситуацією.

Профілактика тривожності ефективна лише тоді, коли вихователь і батьки діють узгоджено. Важливо, щоб вимоги, стиль спілкування, система заохочень і покарань були подібними вдома і в закладі освіти. Рекомендовано проводити регулярні батьківські консультації, тренінги та спільні творчі заходи, де обговорюються питання емоційного розвитку дитини. Психолог може допомогти створити індивідуальні рекомендації для сімей, де дитина схильна до тривожних реакцій.

Таким чином, робота з профілактики дитячої тривожності повинна ґрунтуватися на принципах довіри, підтримки, стабільності та любові. Коли дитина відчуває себе потрібною, прийнятою й зрозумілою, рівень тривожності природно знижується. Казка, гра, творчість і щире спілкування стають потужними інструментами, що допомагають дорослим виховувати

впевнену, гармонійну особистість, здатну справлятися з труднощами та відкрито виражати свої почуття.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено, теоретично обґрунтовано та впроваджено тренінгову програму з профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії. Даний етап дослідження став практичним продовженням теоретичного аналізу проблеми та підтвердив, що використання казкотерапевтичних методів у роботі з дошкільниками має потужний психокорекційний і розвивальний потенціал.

Запропонована програма була спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного ставлення до себе, а також гармонізацію міжособистісних стосунків дітей у групі. Вона складалася з комплексу із десяти занять, побудованих на принципах поступовості, символічного проживання емоцій і творчої активності. Основним інструментом виступала казка, що через образи, діалоги та сюжет дозволяла дитині відреагувати власні страхи, конфлікти й внутрішні переживання у безпечній формі.

У процесі реалізації програми виявлено позитивну динаміку у зміні поведінкових і емоційних реакцій дітей. Після проведення тренінгової програми більшість дошкільників демонстрували підвищену впевненість у собі, покращення настрою, зниження рівня тривожності, більш активну участь у групових іграх і взаємодії з однолітками. Кількість дітей із високим рівнем тривожності помітно зменшилася, натомість зросла частка тих, у кого спостерігалися ознаки емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги. Це свідчить про ефективність розробленого психопрофілактичного комплексу.

Важливим є те, що участь у програмі сприяла не лише покращенню психоемоційного стану дітей, а й підвищенню педагогічної культури дорослих, які взаємодіють із ними. Вихователі та батьки, залучені до консультацій, засвоїли

нові підходи до спілкування з дитиною, зрозуміли роль казки як інструменту емоційної підтримки.

Спільна робота психолога, вихователів і родин забезпечила узгодженість впливів на дитину, що значно підвищило ефективність профілактичних заходів.

Рекомендації, які розроблені для педагогів і батьків, мають практичне значення: вони допомагають створити атмосферу довіри, безпеки та прийняття у сім'ї й дитячому колективі. Серед найбільш ефективних напрямів профілактики відзначено застосування казкотерапії, ігрових технік, позитивного підкріплення, розвитку емоційної грамотності, формування навичок самозаспокоєння. Усе це сприяє зниженню дитячої тривожності, розвитку впевненості у власних силах і позитивного образу «Я».

Отже, проведена робота підтвердила, що казкотерапія є ефективним методом профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку, оскільки поєднує в собі пізнавальний, емоційний і терапевтичний вплив. Її використання у практиці психолога та педагога дозволяє не лише зменшити рівень емоційної напруги у дітей, але й забезпечити формування таких якостей, як відкритість, довіра, емоційна чуйність, здатність до співпереживання. Казка стає для дитини природним і доступним способом осмислення світу, а для дорослого - засобом виховання впевненості, гармонії та внутрішньої рівноваги.

Таким чином, результати, отримані у процесі впровадження тренінгової програми, підтверджують доцільність подальшого використання казкотерапії у психопрофілактичній роботі з дітьми дошкільного віку.

Практичні матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, вихователів, логопедів, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів для удосконалення професійної майстерності у сфері емоційного розвитку дітей.

ВИСНОВКИ

Кожна дитина приходить у світ із відкритим серцем, наповненим довірою, щирістю та сподіванням на добро. Проте сучасний світ часто випробовує дитину на міцність: інформаційна перенасиченість, нестабільність, дефіцит уваги з боку дорослих, надмірні вимоги – усе це створює підґрунтя для виникнення тривожності. Тому завдання дорослих полягає не лише у навчанні, а насамперед – у збереженні внутрішнього спокою, емоційної рівноваги й відчуття безпеки дитини. Саме це й стало основою проведеного нами дослідження, спрямованого на пошук ефективних шляхів профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

У процесі роботи було доведено, що тривожність є складним емоційним станом, який може набувати як ситуативного, так і стійкого характеру. У дошкільному віці вона проявляється через страх помилки, замкнутість, невпевненість, уникання нових ситуацій. Згідно з дослідженнями К. Хорні, Ч. Спілбергера, Л. Божович, С. Русової, В. Сухомлинського та інших вчених, тривожність має багатофакторну природу: вона формується під впливом індивідуальних особливостей дитини, сімейного виховання, міжособистісних стосунків і соціального середовища. Важливо, що саме у старшому дошкільному віці закладаються основи впевненості в собі, довіри до світу та здатності долати труднощі.

Казкотерапія, як показав теоретичний аналіз, є одним із найефективніших методів психологічної допомоги дошкільникам. Вона поєднує ігровий, навчальний і терапевтичний вплив, дозволяючи дитині через сюжет і образи казкових героїв безпечно проживати власні страхи, переживання й конфлікти. Казка створює символічний простір, де дитина може «переписати» свій внутрішній досвід, відчувати власну силу, знайти нову поведінкову модель. Саме тому її використання в роботі психолога і педагога є надзвичайно актуальним.

Під час емпіричного дослідження було діагностовано рівень тривожності у 30 дітей старшого дошкільного віку з використанням комплексу методик:

«Вибери потрібне обличчя», казка-тест Л. Дюсс, проєктивна методика «Сім'я тварин» та анкета для педагогів і батьків (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко). Результати первинного етапу засвідчили, що у значної частини дітей виявляється середній і високий рівень тривожності, що проявляється у надмірній збудливості, невпевненості у спілкуванні, страху зробити помилку чи отримати осуд від дорослого.

З огляду на це було розроблено тренінгову програму з елементами казкотерапії, спрямовану на зниження рівня тривожності у дітей. Програма містила десять занять, у ході яких діти слухали, обговорювали та створювали власні казки, виконували творчі й рольові завдання, брали участь у вправах на розвиток довіри, релаксації, саморегуляції. Особливу увагу приділялося розвитку позитивного образу «Я», емоційної стабільності, формуванню відчуття підтримки й безпеки у групі.

Результати повторної діагностики після реалізації програми підтвердили її ефективність: кількість дітей із високим рівнем тривожності значно зменшилася, зріс показник дітей із низьким рівнем тривожності, а також покращилися показники емоційної врівноваженості, впевненості у собі, комунікативної активності. Діти стали більш відкритими, доброзичливими, легше адаптувалися до нових ситуацій, демонстрували здатність конструктивно висловлювати емоції.

Не менш важливим результатом стало підвищення рівня психологічної культури батьків і вихователів, які брали участь у дослідженні. Після консультацій і рекомендацій педагога почали використовувати більш м'який стиль спілкування з дітьми, уникати публічних зауважень, створювати емоційно безпечне середовище в групі. Батьки, у свою чергу, відзначили, що спільне читання та обговорення казок допомагає дітям краще розуміти свої почуття і долати страхи. Таким чином, підтверджено, що профілактика тривожності є ефективною лише за умови спільної взаємодії сім'ї, вихователя та психолога.

Проведена робота довела, що казкотерапія є не лише засобом зниження тривожності, а й дієвим методом розвитку емоційного інтелекту, уяви, комунікативних навичок і моральних якостей дитини. Її використання у системі дошкільної освіти відповідає сучасним гуманістичним тенденціям, орієнтованим на особистісно-центрований підхід і створення сприятливого психологічного клімату.

Отже, поставлена у роботі мета досягнута, а всі завдання виконані. Теоретично доведено та практично підтверджено, що використання казкотерапії у роботі з дошкільниками сприяє гармонізації емоційної сфери, формуванню почуття впевненості та безпеки, зниженню рівня тривожності. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування розробленої програми у діяльності практичного психолога, вихователя або логопеда, а також у родинному вихованні.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вікових меж дослідження, створенні індивідуальних казкотерапевтичних програм для дітей із різними типами емоційних порушень, а також у поєднанні казкотерапії з іншими напрямками арттерапії – музичною, пісочною, образотворчою.

Підсумовуючи, можна сказати: казка – це м'який шлях до дитячого серця, це міст між страхом і впевненістю, між болем і гармонією. Через казку дитина навчається довіряти світу, приймати себе, бачити добро й знаходити спокій. І саме це є головним сенсом і результатом проведеної магістерської роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція): наказ МОН України від 12.01.2021 р. № 33. Київ : МОН України. 2021. 54 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Київ : Либідь. 2003. Кн. 1. 280 с.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Київ : Либідь. 2018. 232 с.
4. Васильєва О. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей дошкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 6. С. 32–38.
5. Гаврилова Т.О. Психологічні механізми розвитку емоційної сфери дошкільника. Полтава : АСМІ. 2019. 148 с.
6. Гончаренко С.У. Педагогічна енциклопедія. Київ : Українська енциклопедія. 2011. 526 с.
7. Гріньова В.М. Основи психотерапії. Харків : ХНУ. 2017. 206 с.
8. Захарова О.В. Казкотерапія як засіб подолання тривожності у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2021. № 12(100). С. 142–146.
9. Зімбардо Ф., Джонсон Р. Психологія і життя / пер. з англ. Київ : Основи. 2019. 896 с.
10. Ільїн Є. Психологія тривожності. Київ : Педагогічна думка. 2020. 288 с.
11. Карамушка Л.М. Психологія управління. Київ : Центр учбової літератури. 2015. 400 с.
12. Кліменко І. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2021. 168 с.
13. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа. 1989. 608 с.
14. Куценко Т.В. Сучасні психотерапевтичні технології в роботі з дітьми. Київ : Академвидав. 2022. 192 с.

15. Лаврентьєва Г.П., Титаренко Т.М. Анкета для визначення рівня тривожності у дітей. *Психологічні методики для практичного психолога*. Київ: Главник. 2014. С. 45–48.
16. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КМ Академія. 2018. 368 с.
17. Мартиненко І.В. Казкотерапія як метод формування емоційної стабільності у дітей. Львів : Світ. 2020. 152 с.
18. Миронова Н.М. Психокорекційні методики у роботі з дітьми дошкільного віку. Київ: Либідь. 2019. 180 с.
19. Науменко О. Психологічна підтримка дітей у воєнний час. Київ : Освіта України. 2023. 112 с.
20. Овчаренко Л.В. Психологічні аспекти корекції дитячої тривожності засобами казкотерапії. Київ : Освіта України. 2020. 124 с.
21. Павленко В.М. Психологічні чинники розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. Харків : ХНПУ. 2018. 156 с.
22. Русова С.Ф. Вибрані педагогічні твори. Київ : Освіта. 1996. 304 с.
23. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Київ : Радянська школа. 1977. 400 с.
24. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник. 2011. 256 с.
25. Ушинський К.Д. Людина як предмет виховання: вибрані педагогічні твори. Київ : Освіта. 1983. 358 с.
26. Фурман А.В. Психологія розвитку особистості дитини. Тернопіль : Астон. 2019. 212 с.
27. Чепурна І.В. Профілактика дитячої тривожності засобами гри та казки. *Психолог*. 2022. № 5. С. 18–23.
28. Шамне А.В. Дитяча тривожність: причини, прояви, шляхи подолання. Київ : Логос. 2021. 168 с.
29. Шевченко Н.В. Казкотерапія як метод розвитку емоційної сфери дитини дошкільного віку. Дніпро : Інновація. 2022. 96 с.

30. Яценко Т.С. Глибинна психокорекція: навчальний посібник. Київ : Академвидав. 2013. 312 с.
31. Berne E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York : Grove Press. 1964. 216 p.
32. Bozhovych L.I. Personality and Its Formation in Childhood. New York : Springer Publishing. 1976. 352 p.
33. Duss L. Diagnostic Projectif: Le test du conte. Paris : Presses Universitaires de France. 1949. 248 p.
34. Fromm E. The Art of Loving. New York : Harper & Row. 1956. 188 p.
35. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York : Basic Books. 2011. 512 p.
36. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W.W. Norton & Company. 1994. 240 p.
37. Menegatti A. Fairy Tale Therapy in Psychological Practice. Florence : Psychologia Publications. 2015. 192 p.
38. Spielberger Ch.D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press. 1972. 456 p.
39. World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Well-being of Children: Guidelines for Early Education Settings*. Geneva : WHO. 2020. 42 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Вибери потрібне обличчя»

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини старшого дошкільного віку та молодшого шкільного віку.

Вік дитини: від 5 до 7 років;

Обладнання: експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типovu для життєву ситуацію для дитини.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не промальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається індивідуально. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція:

1. *Гра з молодшими дітьми.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».
2. *Дитина і мати з немовлям.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».
3. *Об'єкт агресії.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»
4. *Одягання.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».
5. *Гра зі старшими дітьми.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».
6. *Вкладання спати на самоті.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. *Умивання.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. *Догана.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. *Ігнорування.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. *Агресивний напад.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. *Збирання іграшок.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

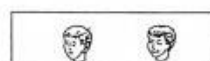
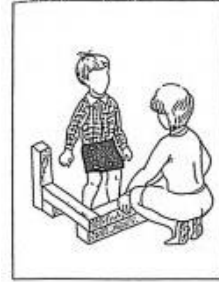
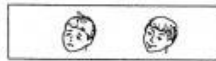
12. *Ізоляція.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

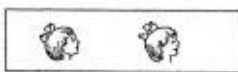
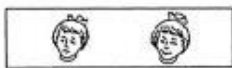
13. *Дитина з батьками.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

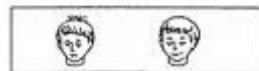
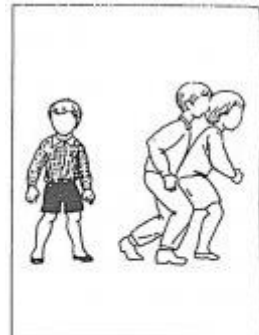
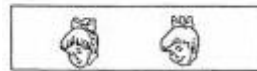
14. *Їжа на самоті.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

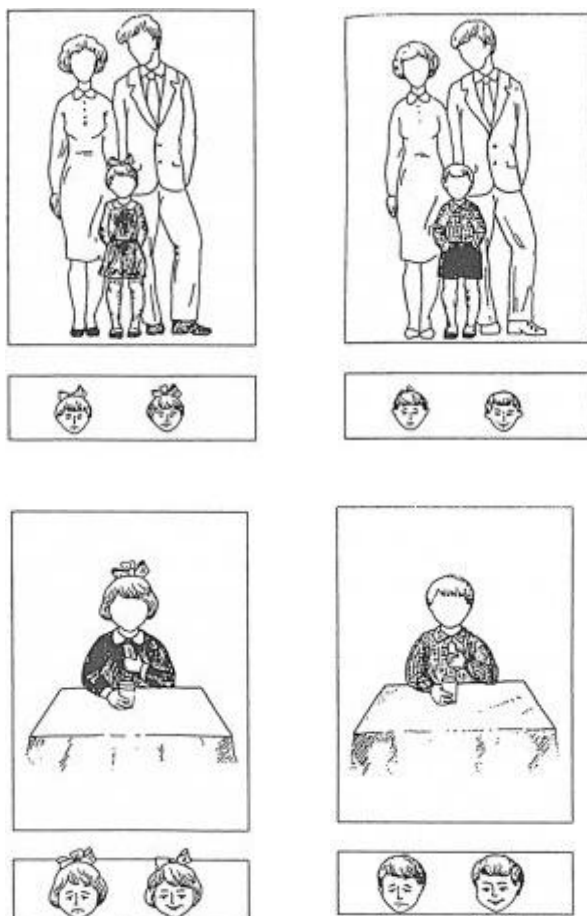
Ілюстрації до тесту:











Аналіз результатів тесту:

Кількісний аналіз:

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз:

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: _____

Вік: _____ Група/клас: _____ Дата: _____

№	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			
5	Гра зі старшими дітьми			

6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			

Додаток Б**Проективна методика Казка-тест Луїзи Дюсс**

Методика призначена для дослідження особистості дитини дошкільного віку.

Вік дитини: від 3 років;

Обладнання: казка та ілюстрація, кожне зображення відображає певну типову для життєву ситуацію для дитини.

Правила проведення тесту:

Психолог розповідає дитині казки, де фігурує персонаж, з яким дитина буде ідентифікувати себе. Кожна з казок закінчується запитанням, зверненим до дитини. Провести цей тест не дуже складно, оскільки всі діти люблять слухати казки.

Поради з проведення тесту:

Важливо звернути увагу на тон голосу дитини, на те, наскільки швидко (повільно) вона реагує, чи не дає поспішних відповідей. Спостерігайте за її поведінкою, тілесними реакціями, мімікою і жестами. Зверніть увагу, якою мірою її поведінка під час проведення тесту відрізняється від звичайної, повсякденної поведінки.

Згідно Дюсс, такі нетипові реакції дитини та особливості поведінки, як:

- прохання перервати розповідь;
- прагнення перебити оповідача;
- незвичайні, несподівані закінчення історій;
- квапливі і поспішні відповіді;
- зміна тону голосу;
- ознаки хвилювання на обличчі (зайве почервоніння або блідість, пітливість, невеликі тіки);
- відмова відповідати на запитання;
- виникнення наполегливого бажання випередити події або почати казку спочатку.

Дітям властиво, слухаючи, переказуючи або придумуючи історії та казки, щиро висловлювати свої почуття, у тому числі і негативні (агресія). Але лише за умови, що це не носить нав'язливого характеру. Також, якщо дитина постійно виявляє небажання слухати розповіді, які містять елементи, що викликають тривогу і занепокоєння – на це слід звернути увагу. Уникання складних ситуацій в житті – це завжди ознака невпевненості і страху.

КАЗКА «СТРАХ»

Мета: виявити наявність страхів у дитини. «Один хлопчик сказав собі тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?»

Типові відповіді:

- вів себе погано і тепер боїться, що його покарають;
- забруднив штани і боїться, що мама буде його лаяти;
- боїться темряви;
- боїться собаки;
- нічого не боїться, просто пожартував.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- боїться, що його вкрадуть;
- боїться чудовиська, яке хоче вкрасти його і з'їсти;
- боїться, що його залишать одного;
- боїться Бабу Ягу;
- боїться, що який-небудь звір залізе в ліжко;
- боїться, що прийде злодій і вдарить його ножом;
- боїться, що помре мама (тато).

Зіткнувшись з подібними відповідями, слід задати додаткові, навідні запитання, щоб отримати від дитини більш детальний опис і пояснення її страхів.



КАЗКА «ПОГАНІЙ СОН»

Мета: дана казка дає повну свободу самовираження, що повинно стимулювати до того, щоб торкнутися до важливої та актуальної теми. Ступінь цієї актуальності буде виражатися в тому, чи була порушена дана тема в попередніх відповідях дитини. Зв'язавши відповіді, отримані раніше з реакцією дитини на цю історію, можна буде отримати більш об'єктивну картину дитячих проблем, переживань. З цією метою можна спробувати не обмежуватися в даній казці однією відповіддю, а за допомогою додаткових запитань отримати декілька її варіантів.

«Одного разу одна дівчинка раптово прокинулася і сказала: «Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила уві сні дівчинка?»

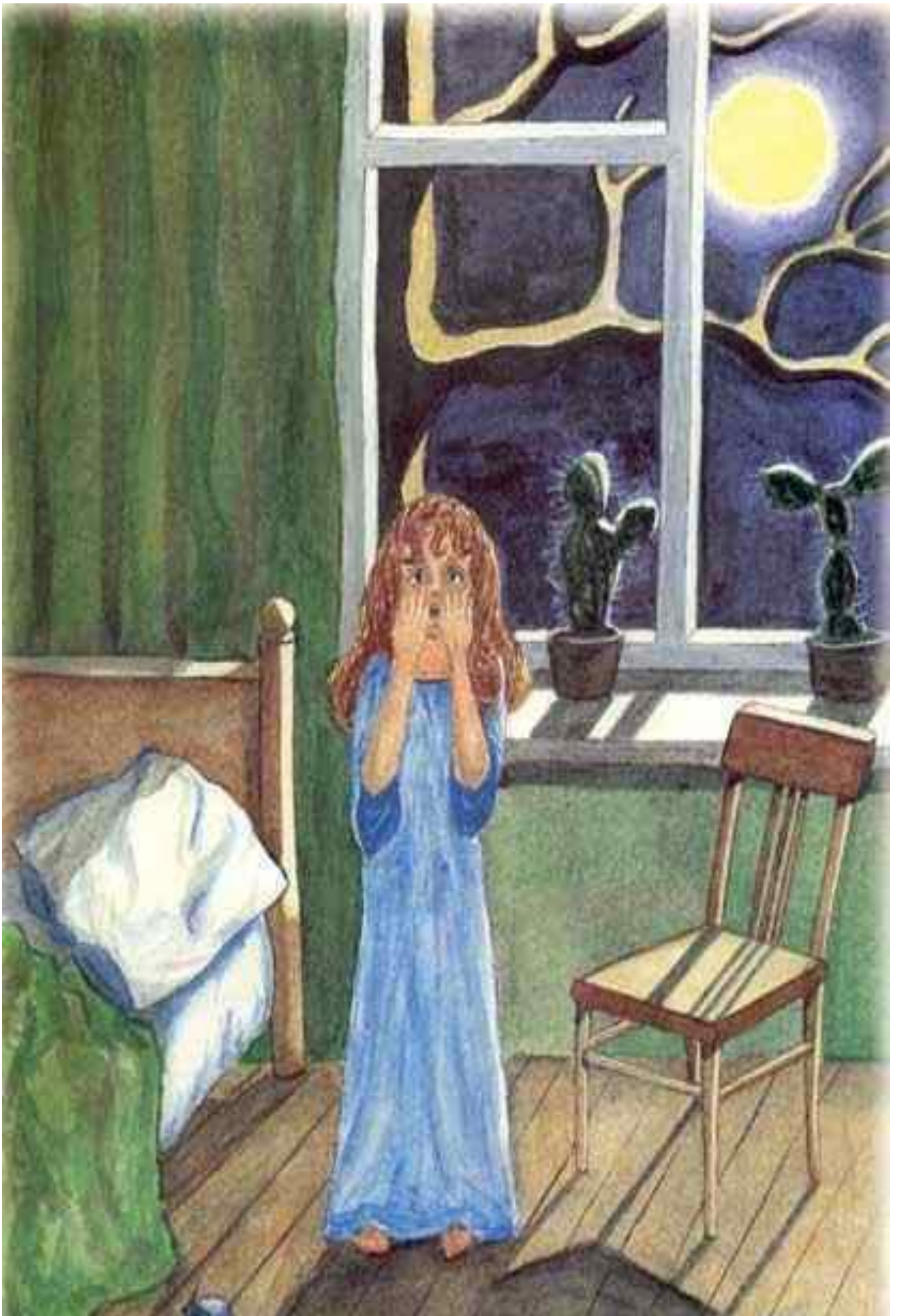
Типові нормальні відповіді:

- не знаю, що їй приснилося;
- спочатку пам'ятала, а потім забула, що снилося;
- один страшний фільм жахів;
- їй приснився страшний звір;
- їй приснилося, як вона падає з високої гори.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- їй приснилося, що мама (будь-який інший член сім'ї) померла;
- їй наснилося, що вона померла;
- її забрали незнайомі люди;
- їй приснилося, що її залишили одну в лісі».

Слід мати на увазі, що страшні сні сняться всім дітям. Основну увагу у відповідях слід звернути на повторювані мотиви. Якщо у відповідях зачіпаються теми, вже озвучені у попередніх казках, значить, ймовірно, ми маємо справу з тривожним фактором.



КАЗКА «НОВИНА»

Мета: спробувати виявити в дитини наявність тривожного стану, невисловленого занепокоєння і почуття страху, а також прихованих бажань і очікувань, про існування яких дорослі батьки можуть не здогадуватися.

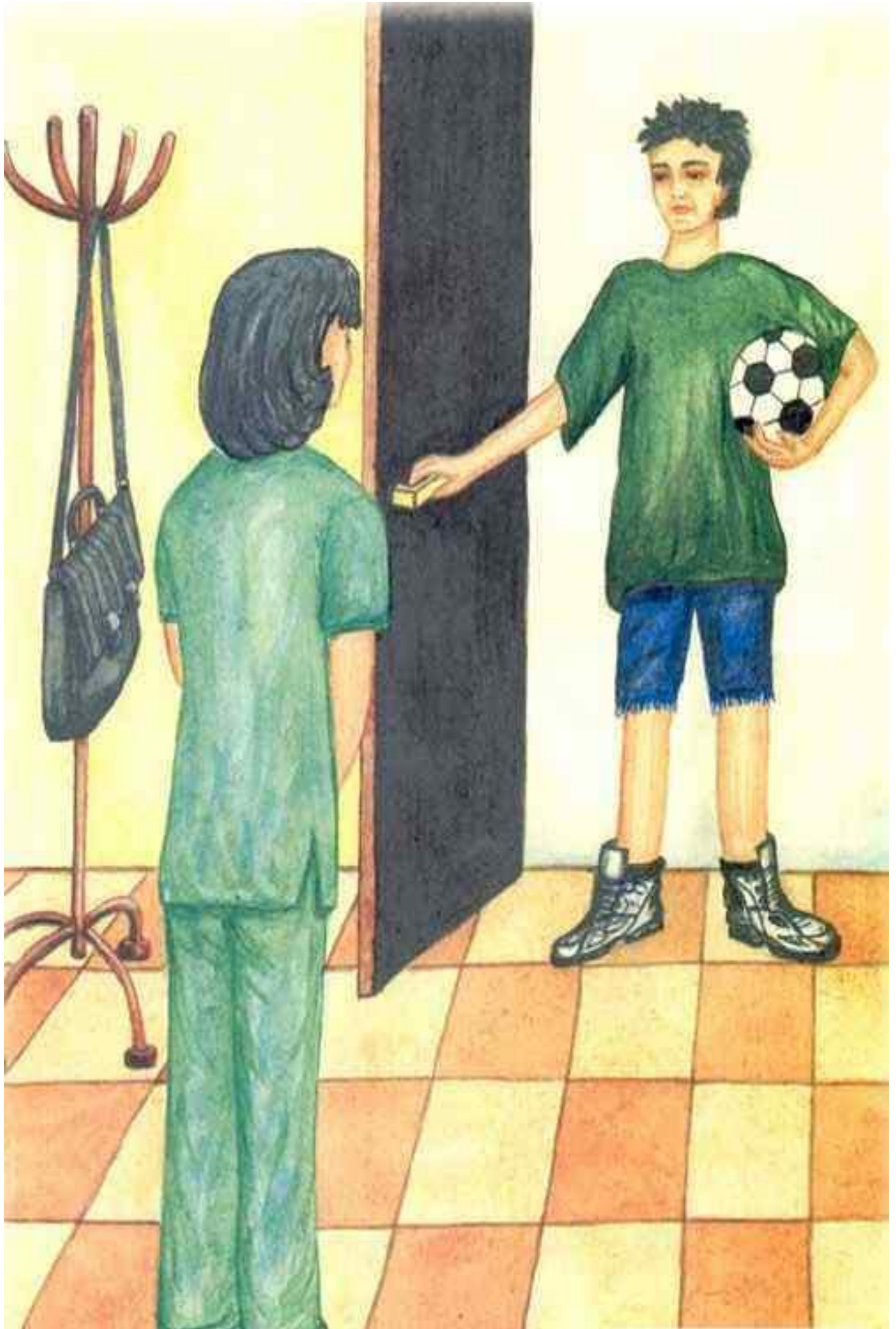
«Один хлопчик (дівчинка – у варіанті для дівчаток) повернувся додому з прогулянки (тут можливі різні варіанти, з яких оповідачеві слід вибрати той, який буде найбільш близький конкретній дитині, наприклад: прийшов зі школи, з двору, де грав у футбол, від свого друга, в гостях у якого він був), і мама йому каже: «Добре, що ти прийшов. Мені треба сказати тобі дещо». Що саме хоче повідомити йому мама?»

Типові нормальні відповіді:

- сьогодні до нас прийдуть гості;
- увечері ми підемо до бабусі;
- тато приніс тобі цуценя;
- по радіо оголосили, що буде гроза;
- подзвонила вчителька і сказала, що завтра ваш клас їде на екскурсію;
- мама хотіла, щоб хлопчик сховався в магазин за молоком

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- хтось помер;
- мама хоче покарати хлопчика, за те, що він пішов гуляти без дозволу;
- мама хоче заборонити йому грати з сусідом з 3 поверху;
- мама і тато їдуть;
- вони з татом їдуть в кіно, а його залишають удома;
- тато прийшов додому п'яний і вдарив маму;
- завтра його поведуть до лікаря;
- мама сказала, що піде завтра разом з ним в школу/садок.



Протокол проєктивної методики Луїзи Дюсс

«ТЕСТ-КАЗКА»

Прізвище ім'я дитини _____

Група/клас _____ Вік _____ Дата _____

Назва тесту	Норма	Патологія
Казка «Страх»		
Казка «Новина»		
Казка «Поганий сон»		

Додаток В**Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності
у дитини (автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)**

Мета: визначення загального рівня тривожності дитини.

Вік: анкета призначена для спостереження за дітьми 4-7 років.

Інструкція: Позначте ті ситуації, що стосуються поведінки вашої дитини.

Текст анкети:

1. Не може довго працювати, не втомлюючись.
2. Їй важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.
5. Ніяковіє частіше за інших.
6. Часто говорить про можливі неприємності.
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.
8. Скаржиться, що бачить страшні сни.
9. Руки зазвичай холодні і вологі.
10. Нерідко бувають розлади шлунку.
11. Сильно пітніє, коли хвилюється.
12. Має поганий апетит.
13. Спить неспокійно, засинає важко.
14. Полохлива, багато чого викликає у неї страх.
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сльози.
17. Погано переносе очікування.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Не впевнена в собі, в своїх силах.
20. Боїться стикатися з труднощами.

Обробка результатів:

За кожную відповідь «так» нараховується 1 бал.

Інтерпретація отриманих даних:

- 15-20 балів - високий рівень тривожності;
- 7-14 балів -середній рівень тривожності;
- 1-6 балів – низький рівень тривожності.

Протокол анкетування
щодо визначення проявів тривожності у дитини
(автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)

Прізвище, ім'я дитини _____

Вік _____ Дата _____

Моя дитина...	Так	Ні
1. Не може довго працювати, не втомлюючись.		
2. Їй важко зосередитися на чомусь.		
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.		
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.		
5. Ніякові частіше за інших.		
6. Часто говорить про можливі неприємності.		
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.		
8. Скаржиться, що бачить страшні сни.		
9. Руки зазвичай холодні і вологі.		
10. Нерідко бувають розлади шлунку.		
11. Сильно пітніє, коли хвилюється.		
12. Має поганий апетит.		
13. Спить неспокійно, засинає важко.		
14. Полохлива, багато чого викликає у неї страх.		
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.		
16. Часто не може стримати сльози.		
17. Погано переносе очікування.		
18. Не любить братися за нову справу.		
19. Не впевнена в собі, в своїх силах.		
20. Боїться стикатися з труднощами.		
Усього		

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «СІМ'Я ТВАРИН»

Даний тест є варіантом методики «Малюнок сім'ї» і використовується як для більш молодших, так і для більш старших дітей у разі потреби замаскувати мету обстеження.

Використовуючи цей тест, можна виявити: рівень тривожності дитини; які є взаємини з членами сім'ї; становище автора малюнка в сім'ї; відносини домінування-підпорядкування в сім'ї (хто «головний», хто «не має права голосу»), конкретні функції, які виконують різні члени сім'ї (хто чим займається або «завідує»); емоційні зв'язки між членами сім'ї (хто кого більше любить, наприклад); агресивні прояви інших членів сім'ї (хто кого і як ображає).

Автор тесту – Л.Брем-Грезер (Brem-Graser L., 1959)

Процедура проведення та інструкція – дають аркуш паперу, простий олівець, кольорові олівці, гумку і просять зобразити сюжет: сім'ю, що складається з тварин – так, щоб всі члени сім'ї були різними тваринами. Або другий варіант – «уявіть, що прийшов чарівник і перетворив всіх членів вашої родини в різних тварин. Намалюйте цю сім'ю тварин».

Відмінності між цими варіантами полягає в тому, що в першому випадку обстежуваному не говорять, що намалювати він повинен власну сім'ю.

Якщо дитина каже, що не вміє малювати тварин, скажіть, що це зовсім не страшно: якщо навіть по малюнку буде не дуже зрозуміло, хто де намальований, – нехай вона сама розповість.

Коли робота готова, краще уточнити, хто з тварин яку роль грає, причому краще тактовно вживати словосполучення «член сім'ї», а не питати в лоб, «хто тато, хто мама, а хто зведена сестра». Якщо хтось не намальований (наприклад, сам автор, або його член сім'ї), то запитаєте, чому. Звичайно, потрібно заздалегідь знати реальний склад сім'ї і з ким проживає дитина в одній квартирі (будинку). Це основні питання.

Додатково ви можете запитати все те ж саме, що запитали б, проводячи тест «Малюнок сім'ї».

Ще одним варіантом цієї методики є методика «Тварини, що сваряться».

Особливістю методики є зображення членів сім'ї у вигляді тварин, тому окрім загальних особливостей слід інтерпретувати і тип тварини, яким досліджуваний зобразив члена родини.

Змії, черв'яки, жаби. свідчать про емоційну холодність і негативні емоції того персонажа, якого вони зображують.

Хижаки – леви, тигри, пантери – символізують силу і високу активність. Якщо ж у них ясно промальовані зуби, кігті, можна говорити про їхню агресивність.

Буває, що діти зображують батьків у вигляді особливо великих тварин, наприклад, слонів або бегемотів. Це характерно для дітей, що живуть в умовах гіперопіки і зазнають сильного тиску з боку батьків. А якщо хтось із батьків зображений у вигляді екзотичних тварин, можна зробити висновок, що цей член сім'ї, на думку дитини, надмірно демонстративний.

Все вищесказане відноситься і до зображення інших членів сім'ї. Але особливо цікаво, у вигляді яких тварин зображені діти. Так, вперті діти часто зображують дитину у вигляді їжачка. Діти, які відчують себе в сім'ї знедоленими, можуть зобразити дитину у вигляді черв'ячка. Забіякуваті, агресивні діти – у вигляді левеняти або тигреня. Ті, хто зображений у вигляді дрібних тваринок (мишок, пташок або навіть комах), в уявленні дитини явно не найзначущі фігури в сім'ї. Якщо ж дитина такий чином зобразила себе самого – її або надмірно опікують (і вона відчуває себе дуже маленькою), або взагалі в упор не бачать (відчуває себе просто нікчемною).

Володарі панцирів (черепахи) потребують захисту.

«Холоднокровні» істоти (черв'яки, змії, ящірки, жаби і риби) – не надто емоційні і «теплі» члени сім'ї.

Отруйні істоти на зразок скорпіонів і отруйних змій – явно не улюблені родичі (або ставлення до них у дитини вельми амбівалентне).

Взагалі-то, інтерпретація малюнка в даному випадку відповідає загальнокультурним уявленням про характер і вдачу тварин. У нашій культурі, наприклад, лисиця повинна бути хитрою, ведмідь – сильним, але незграбним, мураха – працювитою. Але не слід забувати, що дитина, вибираючи тварин для членів сім'ї, може зовсім не орієнтуватися на загальноприйняті уявлення, а керуватися якимись іншими міркуваннями, тому-то так важливо запитати про все саму дитину.

А тепер розглянемо конкретно по кожній тварині:

Кішка або кіт – це символ граціозності, чуттєвої краси, свавілля і незалежності. Психоаналітична інтерпретація кішки пов'язана з джерелом агресії, тривоги і небезпеки (в будь-який момент може показати кігтики).

Собака – символ відданості, вірності, пильності, хоробрості, захисту і самопожертви. В проективній психології вона уособлює: відданість у дружбі, самовідданість, дружлюбність, товариськість і турботу про близьких.

Ведмідь – в психологічному плані може символізувати спокійну і миролюбну людину, але здатну прийти в стан люті і втратити контроль над своєю поведінкою.

Вовк – символ злості, жорстокості, жадібності і одночасно символ хоробрості і материнської любові і турботи. “Вовк” – так можуть говорити про похмуру, непривітну, хижу, переслідувану кимось і самотню людину.

Лисиця – символ хитрості, лицемірства, підступності, себелюбства.

Білка – символ запасливості, терплячості. Так кажуть про дуже зайняту, метушливу, таку що знаходиться в невпинних клопотах, людину («крутиться, як білка в колесі»).

Птах – образ душі. Так говорять про абсолютно вільну, необмежену в діях і не обтяжену турботами людину.

Заєць – символ спритності, швидкості, пильності. Так говорять про боязку, і вкрай обережну людину.

Мавпа – у сучасній проективній психології уособлює веселу і пустотливу людину; балакучість, схильність до наслідування, порожню цікавість.

Кінь – в проєктивній психології символізує імпульсивність і нестримність бажань.

Корова – уособлює материнський і рослинний аспекти життя (символ материнства, родючості, достатку), терпіння і пасивну витривалість.

Лев – символ сили, мужності, хоробрості, мудрості, справедливості, захисту. Може уособлювати гордість. Може ототожнюватися з образом батька.

Тигр – уособлює владну, впевнену в собі і елегантну людину. Хоробрість, нетерпіння, агресивність.

Леопард – символізує лютість, безжальну силу, хоробрість, гордість.

Крокодил – символ зла, могутності, кровожерливості, ненажерливості. Уособлює жорстоку і безсердечну людину.

Слон – в проєктивній психології уособлює в людині спокій, врівноважений характер, стійкість у подоланні труднощів, душевне благородство, готовність завжди прийти на допомогу і встати на захист слабких. Може уособлювати незграбність і неповороткість, а також душевну невразливість (товстошкірий).

Конспект заняття тренінгової програми «Профілактика тривожності у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії»

Заняття № 1

Тема: «Подорож у країну Спокою»

Програмовий зміст: зниження початкового рівня тривожності; створення атмосфери психологічної безпеки й довіри; розвиток позитивного емоційного стану ; формування навичок саморегуляції через гру та казку.

Методи та прийоми:

Казкотерапія, арттерапія, елементи тілесно-орієнтованої терапії, дихальні вправи, ігрові ситуації, бесіда.

Обладнання: чарівна «скринька спокою» (коробка або кошик із піском, камінцями, м'якими іграшками), картки-емоції, свічка (LED), музика для релаксації, килимок або подушки для сидіння.

Хід заняття:

1. Організаційний момент (2–3 хв.)

Психолог: Доброго дня, мої маленькі друзі! Сьогодні ми з вами вирушимо у чарівну подорож. Але це не проста подорож — ми відправимось до особливої країни. Вона має назву *Країна Спокою*. Тут живуть добрі емоції, усмішки та тиша, яка гріє, як сонечко.

Діти: (Відповідають: «Доброго дня!», «Ми готові вирушати!»)

Психолог: Перед дорогою ми зробимо «чарівний подих мандрівника», щоб відчути спокій у серці. *(Разом із дітьми виконує коротку дихальну вправу: вдих через ніс — «вдихаємо спокій», видих через рот — «видихаємо хвилювання».)*

2. Вступна бесіда (3–4 хв)

Психолог: Скажіть, будь ласка, коли вам буває спокійно? (Діти відповідають)

- А коли тривожно чи страшно — що ви робите, щоб заспокоїтись? (Відповіді дітей психолог підтримує словами: «Так, кожен із нас має свій спосіб заспокоїтись. А сьогодні ми навчимося ще одному — казковому»).

3. Казкова частина (10 хв.)

Психолог розповідає казку «Подорож у країну Спокою»: Жив собі маленький звірятко — Левеня на ім'я Левчик. Але це був не грізний лев, а дуже чутливий і добрий. Іноді Левчику ставало тривожно: він боявся гучних звуків, темряви та нових місць. Одного ранку до нього прилетіла пташка на ім'я Радість і сказала: - Левчику, у тебе велике серце, але в ньому оселилася Тривога. Якщо хочеш знайти Спокій — вирушай у подорож до чарівної країни. Левчик зібрався і пішов. Дорогою він зустрів Метелика Надію, який подарував йому крила спокою. Потім він зустрів Сонячного Дракончика, який навчив його дихати глибоко, коли страшно. Нарешті, Левчик дійшов до Країни Спокою - це була галявина, де світило тепле сонце, а вітер лагідно колисав траву. Там він почув голос:- Спокій завжди живе в тобі. Просто закрий очі, зроби глибокий вдих і послухай своє серце.

Психолог: Як ви думаєте, що відчув Левчик у цій країні? (Відповіді дітей.)

А що допомогло йому подолати тривогу? (Діти називають: дихання, підтримку друзів, віру в себе)

4. Арттерапевтична вправа «Мій спокій» (5–7 хв.)

Психолог: Зараз кожен із вас створить свій *Символ Спокою*. Це може бути сонце, квітка, камінчик, хвилька - усе, що викликає спокій у вашій душі. (Діти малюють або ліплять свій символ із пластиліну, кольорового паперу чи піску.)

Психолог: Подивіться, які чудові символи у нас вийшли! Хай кожен із них буде вашим талісманом Спокою.

5. Гра-руханка «Хвиля спокою» (3–4 хв.)

Психолог: Станьмо в коло. Я передаю вам «хвилю спокою» — ось вона йде від моїх рук до твоїх. (Передає дотик або м'який м'яч по колу з побажанням: «Бажаю тобі спокою», «Нехай у тебе буде тихе серце» тощо.)

Діти: - Передають хвилю далі, повторюючи побажання.

6. Рефлексія (3 хв.)

Психолог: Як ви зараз себе відчуваєте?(Діти відповідають: «Спокійно», «Радісно», «Тепло».) - Хто хоче поділитися, що йому найбільше сподобалось у нашій подорожі?

Психолог (підсумок):- Тепер ви знаєте, що Країна Спокою — не десь далеко, вона живе всередині кожного з вас. І коли вам буде тривожно, просто зробіть *чарівний подих мандрівника* - і Спокій повернеться.

7. Завершення (1 хв.)

Психолог: Дякую вам, мої маленькі мандрівники! До наступної зустрічі у нашій казковій подорожі! (Увімкнути спокійну музику, діти потягуються, посміхаються й прощаються.)