

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-10-74-27>

УДК 740

Тарапата І.І., Тимків Л.С.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація.** У статті розкрито сутність поняття «страх», «тривожність» та «арт-терапія». Охарактеризовано вплив страху на дітей-дошкільників, особливості та причини його розвитку та вікові норми. У статті представлено арт-терапію як ефективний метод щодо профілактики, діагностики та корекції страху. Представлено результати дослідження ефективності застосування засобів казкотерапії, метафоричних карт, пісочної терапії з метою психологічної корекції страхів дітей дошкільного віку. Встановлені особливості проявів страхів дошкільнят в сучасних умовах та залежність їх виникнення від вікових етапів розвитку. Проаналізовано нічні та денні страхи дітей. Описано процес та результати дослідження дітей ДНЗ щодо ефективності та переваги арт терапії у роботі з подолання страхів у дошкільників. Обґрунтовано програму для діагностики та корекції страху. Окреслено шляхи щодо ширшого та доречного використання арт-терапії як способу подолання страху в дітей фахівцями та батьками.

**Ключові слова:** арт-терапія, діти дошкільного віку, казкотерапія, страх, тривожність, психокорекція, психотерапія.

Tarapata Iryna, Timkiv Lidia

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

## ART-THERAPY AS A MEANS OF OVERCOMING FEAR OF PRESCHOOL CHILDREN

**Summary.** The paper reveals the essence of the concepts of "fear", "anxiety" and "art therapy". The article characterizes how fear affects preschool children, the characteristics and causes of its development and age norms. The paper describes situational and personal fear as well as feeling of anxiety. It is analyzed how parents influence the appearance of fear in children. The causes of night horrors as results of daytime fears are investigated. The article presents art therapy as an effective method for the prevention, diagnosis and correction of fear. The peculiarities of the use of art therapy in the work of social educator and psychologist are determined. The following areas of art therapy are described: fairytale therapy, isotherapy, music therapy, drama therapy, color therapy, dance therapy, sand therapy and play therapy. This study provides the recommendations for application of these diverse types of art therapy. The research and publications on the topic of fear correction are analyzed. The investigation presents the results of the study of the effectiveness of the use of art therapy with the aim of psychological correction of fears of preschool children. The peculiarities of manifestations of preschoolers' fears in modern conditions and their dependence on the age stages of development are established. The night and day, adequate and inadequate fears of children, as well as the causes of their occurrence are analyzed. The paper describes the process and the results of the study of preschool children in the aspect of art therapy effectiveness and benefits in overcoming of preschoolers' fears. A program for the diagnosis and correction of fear is justified. The article outlines the ways of wider and appropriate use of art therapy as a means of overcoming of preschoolers fears by specialists and parents. Art therapy is presented as a training tool for parents and complete comprehensive program of prevention, diagnosis and correction of fears. The study involved 10 children aged 4-5 years. The study revealed such fears as: darkness, animals and insects, death, heights, fairy-tale characters, loneliness, accidents, violence, pain, injections, planes. 70% of children are most afraid of darkness and loneliness, 20% are mice and spiders, 10% are negative fairy-tale characters.

**Keywords:** art-therapy, preschool children, fairytale therapy, fear, duration, psychocorrection, psychotherapy.

**Постановка проблеми.** Ця проблема є надзвичайно актуальною, оскільки під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників у дітей дошкільників стрімко розвивається почуття страху та тривожності. Оскільки це почуття не дає розвиватися дітям, адже внаслідок страху вони стають замкнутими і боязкими, це загрожує їхньому емоційному та психічному здоров'ю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Історію та розвиток арт-терапії розглянуто у працях М. Кисельової, О. Копитіна, напрямки та технології арт-терапії у практичному застосуванні проаналізовано в працях В. Синиці, Е. Беляєвої, Р. Ткача, Л. Магур, О. Васильченко, Г. Соколової, С. Богачова, Н. Саковича, Т. Пасеки, М. Валента, А. Гельбак, Т. Зінкевич-Євстїг-

нєвої, О. Федія, І. Маниченко. Поняття страху, тривожності та причини виникнення, а також особливості розвитку досліджували О. Захаров, А. Бандура, Г. Адлер, Н. Дмитриєва, Н. Буравцова, А. Орлов та ін.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Стаття присвячується актуальній проблемі розвитку страхів у дітей-дошкільників. Багато вчених розглядають арт-терапію як корекційний метод. Але як повноцінна комплексна програма щодо профілактики, діагностики та корекції страхів, а також інформування батьків про страхи своїх дітей та їхні емоції і почуття ще не була досліджена.

**Метою статті** є дослідження усіх спектрів арт-терапії як ефективного методу щодо подо-

лання страху та тривожності у дітей дошкільників, а також аналіз причин та розвитку страху.

**Виклад основного матеріалу.** Страх виступає захисною реакцією людини. Страх – це відсутність почуття безпеки. Тривога – передчуття небезпеки. Часто не має потреби застосовувати різноманітні методики на визначення страху, оскільки його видно по реакції і поведінці дитини: тривожність, скутість, тремтіння, прискорене серцебиття, заїкання. Більшість дитячих страхів залежать від вікових особливостей розвитку. Як правило, такі страхи тривають тимчасово. Часто страх є наслідком негативного досвіду спілкування з об'єктом, який лякає або залякуванням дорослих. Саме тому страх виникає без вагомості на це причини [3, с. 55–61].

Альфред Адлер вважає витоками дитячого страху почуття власної неповноцінності [1, с. 10–30]. Найчастіше у дітей виникає страх темноти, який можна подолати за допомогою метафоричних карт [9, с. 20–50]. Тривога часто супроводжує страх, проте вона не завжди є негативним почуттям, оскільки може з'являтися внаслідок радісного передчуття. Тривога збуджує нервову систему, а страх гальмує. Найчастіше тривога виникає у холериків, а страх у флегматиків. Розрізняють ситуативний та особистісний страх. Ситуативний страх виникає внаслідок небезпечної ситуації, а особистісний є внутрішнім та постійним. Також розрізняють реальний страх та видуманий. У певному віці є своя норма страху. Наприклад, нормальним є явище страху смерті у 6-8 років. Найбільш чутливі до страху є діти-дошкільники, оскільки вони дуже емоційно сприймають сварку батьків, конфлікти у сім'ї. У неповній сім'ї кількість страхів у дитини більша, ніж у дітей з повних сімей. Доведено, що при збільшенні кількості дітей у сім'ї страхів у дитини стає менше. Часто тривога батьків передається дітям. Особливо високий ризик розвитку страху є у дітей батьки котрих є старшого віку. Причиною цього є пізній шлюб чи народження дитини. Така мама може надмірно проявляти турботу, перебуваючи у постійній тривозі за свою дитину [10, с. 3–13].

Страхи бувають адекватні та неадекватні. При частому контакті з лякаючим об'єктом та при відсутності вчасної корекції страх може перерости у фобію. Неадекватні страхи поділяють на уявні та нав'язні. Вони не пов'язані з самим об'єктом страху, а з тим, яку шкоду він може заподіяти самопочуттю дитини. Часто дитина їх вигадує під час гри та починає у них вірити. Також вони з'являються, коли батьки залякують дитину стверджуючи, що страх, наприклад Бабаї, забере їх та не поверне [16, с. 6–7].

Страх виникає у кожної людини, але якщо його вчасно не виявити він змінює характер дитини та негативно впливає на її розвиток [2, с. 84–85]. Перший прояв страху прослідковується у новонародженої дитини, а реакція страху в 6 місяців [16, с. 6–7].

У новонароджених дітей до року життя формується страх внаслідок незадоволення життєвих потреб, гучних різких звуків, відсутності матері протягом деякого часу, присутності чужих людей. У віці з 1 року до 3 сім'я для дитини постає надійним захисником, а будинок безпечною фортецею. Тому у дитини міцний здоровий сон,

слабша реакція на звуки чи яскраве світло. Проте, цього не відбувається, якщо у сім'ї є конфлікти, адже дитина емоційно їх відчуває і сприймає. В таких випадках у неї постійно виникає почуття тривоги. Від 1 до 2 років у дитини формується внутрішнє «я» і почуття безпеки. Варто бути більш уважним до старшої дитини при народженні молодшої. Оскільки мама тепер більше приділяє часу братові чи сестрі, а дитина шукає спосіб привернути увагу до себе. Одним з таких способів є переляк чогось і тоді мама неодмінно зверне увагу на старшу дитину. Таким чином, страх постає шляхом пошуку відчуття безпеки, привернення уваги і може залишитися з дитиною назавжди. Підвищується рівень тривоги і тоді, коли дитину віддають в садок чи порушується емоційний зв'язок з мамою. У віці 2-4 роки у дитячих снах починають з'являтися злий вовк та Баба Яга. Вовк найчастіше сниться у тих випадках, коли дитина боїться покарання батька або фізичної болі. Баба Яга з'являється до дітей, яких називають нечемними. У такому віці дитина всі погані сни сприймає як реальність. Тому дуже важливо на даному етапі побороти цей страх, адже він може призвести до психологічної травми. З 3 до 5 років активно формується внутрішнє «я». Дитина прагне більше спілкуватися з однолітками, не потребуючи при цьому постійної присутності дорослих. Також активно розвивається фантазія, а відповідно до цього і збільшення страхів. З'являються страхи самотності, темряви, вогню, тварин та закритого приміщення. У таких випадках необхідно залишити нічний включеним та дозволити спати дитині з відчиненими дверима [10, с. 13–28].

У цьому віковому періоді активно з'являються нав'язні страхи. Особливо тоді, коли батьки надмірно піклуючись про дитину забороняють їй кудись йти чи щось робити, щоб не трапилось нічого поганого. Багато батьків самі лякають дитину Бабаєм чи іншими персонажами. Часто це трапляється саме тоді, коли дитина не слухає батьків, не хоче спати чи їсти. Також нав'язні страхи можуть бути наслідком з почутих дитиною розмов дорослих або з новин про трагічні події. До нав'язних страхів відноситься також і страх хвороби, зараження. Причиною цього можуть бути часті батьківські залякування перед хворобами. У віці 5-7 років можуть з'являтися страхи соціуму. У цьому ж періоді дитина починає боятися смерті, оскільки починає розуміти, що вона приходить до кожного і її не уникають. Через цей страх діти бояться засинати, адже думають, що можуть померти у сні. Часто основою для виникнення страху є надмірна тривожність та опіка дорослих [16, с. 8–9].

Найлегше подолати страх можна в дошкільному віці, оскільки дитина ще керується емоціями. Важливо розрізняти страхи, які виникли як наслідок спілкування з батьками чи чужими людьми та ті, які з'явилися внаслідок переляку. Для ефективної боротьби зі страхами необхідно виявити причину їх виникнення [10, с. 62–65]. Чинники, які впливають на появу та розвиток страху в дітей постають здебільшого у емоційній сфері [19, с. 205–209].

Страхи з'являються у житті дитини не лише вдень, але й вночі у вигляді неприємних сновидінь, жахів. Особливо в дошкільному віці у дітей

є труднощі зі здоровим спокійним сном. У віці 5 років дітям дуже важко засинати. Часто це може бути наслідком стресу вагітної жінки, яка носить плід. Ще в утробі матері дитина почувається тривожно та не може заснути. За дослідженнями О. Захарова кількість поганих снів збільшується з віком. Якщо у дитини є нервові порушення то ймовірність збільшення кількості таких сновидінь ще більша. За даними дослідження найчастіше жахіття сняться у віці 6 років. Найбільшим страхом в цей період постає думка про смерть. Дуже часто жахіття повторюються. Таким чином вдень страхів стає ще більше [10, с. 113–116].

Оскільки провідною діяльністю дитини-дошкільника є гра, то саме арт-терапія вважається найкращим засобом профілактики та подолання страху. У грі дитині найлегше відкрити те, що у її житті є для неї важливим. Через творчість людина відкриває свою підсвідомість, своє внутрішнє «Я», що дає можливість побачити справжні причини страху та за її допомогою скорегувати його [19, с. 205–209]. Творчість є важливою складовою розвитку дитини, у ній відображаються всі почуття, емоції та переживання. У своєму малюнку, як і у грі, вона теж створює свій світ. Саме тому арт-терапія вважається найкращим методом роботи з дітьми, адже малюючи чи розповідаючи казку вона не задумується про кінцевий результат, а відкриває себе.

Арт-терапія відома ще здавна як ефективний метод усвідомлення себе та внутрішніх конфліктів, а також як засіб профілактики та корекції порушень [13, с. 11–18]. Перевагою арт терапії є перетворення неусвідомлених страхів на усвідомлені. Таким чином побороти страх можна швидше, адже усвідомленим страхом легше керувати і контролювати його [16, с. 17].

Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом, адже у ній немає вікових обмежень. Виділяють такі основні напрями арт-терапії у подоланні страху:

1. Ізотерапія – терапія, за допомогою малюнку, яка допомагає виявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує дитина. Важливими є характеристика та опис малюнку. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутись своїх негативних почуттів [13, с. 11–18]. Найкраще малювати фарбами, адже вони дають можливість малювати великими мазками. Після малювання варто провести бесіду. Важливим є те, що дитина сама розповідь про свій страх [10, с. 70–71].

2. Казкотерапія – допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім. А також казка передає дитині мудрість предків. Завдяки казці постає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей знищити страх та перешкоди. У казкотерапії дитина може сама створити казку і знищити свій страх або перетворити його на щось добре чи смішне. Також психолог може розказати терапевтичну казку: авторську чи народну. Значною перевагою терапевтичної казки є можливість скласти її індивідуально для дитини, враховуючи її проблеми. Важливими є головна тема, сюжет, доля головного героя, символіка та фінал казки. Необ-

хідно з дитиною проаналізувати казку, а також можна запропонувати їй намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчути емоції. Казка є традиційним методом спілкування дитини і дорослого. Вона дає можливість подивитися дитині на себе та свої страхи збоку. Якщо дитина не може придумати казку чи боїться її розповідати, можна запропонувати покликати її. Тоді у дитини швидше з'явиться ідея для казки та сміливість її розповісти [4, с. 85; 13, с. 34–42; 21, с. 8–12].

3. Танцювальна терапія – допомагає завдяки рухам виразити свої емоції, почуття, мрії, фантазії, страхи, сні чи переживання, зняти напругу, відкинути негативні емоції, відновити гармонію, відновитися творчо. Дана методика особливо актуальна для тих, кому важко словесно описати свої емоції. Танець постає способом передачі інформації, знань, встановлення контакту, самовираження, визволення переживань. Основним завданням є відновлення власного «я». Танцювальна терапія з'єднує свідоме та підсвідоме, а також допомагає розкритися навіть дуже замкнутим людям. Головним завданням є те, щоб змінилися рухи клієнта, тобто відбулися зміни у настрої, емоції та переживаннях. За допомогою різних технік танцювальна терапія допомагає дізнатися актуальний стан клієнта, його настроїв, знайти контакт повторюючи рухи, дозволити перебільшити рух, відчути його у тілі, прослідкувати за невербальною поведінкою, яка приховує внутрішні емоції. Важливими у танці є фізичні підтримки партнера, що допомагає розвивати довіру та взаємодіяти з суспільством. Також у танцювальній терапії важливу роль відіграє музика, ритм або повна її відсутність. Не менш ефективним є використання реквізитів з якими можна танцювати, уявляти свого кривдника, страх. Реквізит можна порвати, розтягнути, розламати, відкинути, трясати або ж пригорнути, обняти. На різних рівнях можна відчути страх чи інші емоції, серцебиття, незрозумілість власних думок, тривогу, біль у тих чи інших місцях. Таким чином танцювальна терапія вчить слухати своє внутрішнє «я» та розпізнавати сигнали підсвідомого. Під час танцю можна як і «зарядитися» позитивною енергією та відчуттями, так і «розрядитися», вивільнивши негативні думки і емоції. За допомогою м'язових рухів вивільняється стрес, а також відбувається злиття душі та тіла у танці [14, с. 10–37].

4. Ігрова терапія – гра для дитини виступає провідною діяльністю, за допомогою якої вона отримує соціальний досвід, показує свій внутрішній світ, налагоджує взаємозв'язок з середовищем та психологом, бореться з труднощами, пізнає світ. Ігрова терапія містить у собі безліч методик для вирішення багатьох проблем. Завдяки грі дитина може зустрітися зі страхами, труднощами та подолати їх [7, с. 90–94]. Оскільки не кожна дитина готова визнавати та говорити про свої страхи та переживання, ігрова терапія постає найкращим методом у спілкуванні з психологом. Саме терапевтична функція ігрової терапії допомагає подолати та знешкодити страх, тривоги, прогнати їх та віднайти спокій [20, с. 314–316].

5. Пісочна терапія – допомагає створити контакт із зовнішнім світом та подивитися на ситуацію збоку. У пісочниці оживає казка, реальна

історія, актуальна ситуація чи мрії. Актуальна у роботі з різними віковими категоріями, а особливо з дітьми, оскільки вони не завжди здатні словесно описати свої почуття та емоції так, як є насправді. Перевагою пісочниці є усвідомлення проблем, використовуючи символічні образи та можливість зміни персонажів, розвитку подій, сценарію. Саме це робить пісочниці терапевтичною, дозволяє змінити відношення до подій, до себе, до інших та знайти правильне вирішення. Це маленька модель зовнішнього і внутрішнього світу, де відбуваються всі позитивні та негативні події. Це допомагає почуватися клієнтові творителем свого світу, який здатний його змінити [5, с. 22]. Важливими є сюжет, ідея та опис пісочної картини, а також, які персонажі використані: якого розміру, позитивні чи негативні. Не менш важливим є символічне значення кожного елемента, а також демонтаж пісочниці. Важливим є той елемент, який першим забере дитина – це найбільш негативний елемент, який несе негативний вплив, страх. В ході гри в пісочниці розкривається внутрішній світ, переживання. Пісочна терапія надає можливість пропрацювати ситуації, які травмують, усвідомити своє минуле та теперішнє, причини виникнення труднощів, страхів та негативних явищ у житті. Не існує правильної чи не правильної гри у пісок. Пісочна картина створюється без будь-якої підготовки, а тому якнайкращим чином відображає внутрішній світ і робить проблеми видимими для психолога. Пісочниця є ефективним методом не лише виявлення страхів, а й їх подолання. Цей метод може бути як індивідуальним, так і груповим, а також добре поєднується з іншими видами арт-терапії [13, с. 56–72; 18, с. 48–53].

6. Кольоротерапія – колір беззаперечно впливає на людину, оскільки супроводжує її ще з народження. По тому якому кольору людина надає перевагу в одязі, на малюнку, в побуті – можна дізнатися безліч інформації, в тому числі і її настрій, переживання, страхи та труднощі. За допомогою кольору можна впливати на стан клієнта. Колір сильно впливає на підсвідомість. Є кольори, які стимулюють думати, діяти, активно проживати моменти, бути рішучим, боротися, розвивати творчість та креативність. А також є кольори, які дозволяють розслабитися, відпустити негативні думки, почуття, пробачити. Використовують кольоротерапію по-різному: створення клякс, перебування у повністю пофарбованій кімнаті в певний колір, а також підбір одягу чи предметів побуту, використання кольорових окулярів чи інших аксесуарів. А також створення кольорової картини чи пляжу. Доведено, що робота з голубим кольором здатна прогнати страх. Кількість використаних дитиною кольорів свідчить про емоційний розвиток дитини. Цікавим є поєднання казкотерапії та кольоротерапії: створення історії одного кольору з ілюстрацією [17, с. 17–24].

7. Драматерапія – завдяки розігруванню ролей та сценкам дитина звільняється від негативних почуттів, страхів, тривог, а також навчається краще комунікувати з іншими. Також за допомогою сценок можна оживити фантазії та мрії. Ця терапія надзвичайно ефективна при застосуванні її разом із казкотерапією. Завдяки такому поєднанню можна оживити персонажів,

страх та побороти його, знищити чи перетворити на щось інше. Часто як допоміжні матеріали використовують власноруч виготовлені маски, костюми, реквізити [6, с. 19–20].

8. Музикотерапія – музика впливає на мозок водночас на дві півкулі, здатна впливати на нейрони, збуджувати нервову систему або розслабляти її. Музичну терапію використовують у навчанні, вихованні, реабілітації, профілактики порушень та захворювань. Музика дає позитивний вплив на дітей з відхиленнями, з аутизмом, депресією, страхами, стресом, тривогами. Музика здатна лікувати не лише психічні захворювання, а й фізичні, такі як безсоння, епілепсія. Вплив на людину має такт, мелодія, ритм, композиція музики. Вплив музики відбувається на трьох рівнях. Перший рівень є фізіологічний, коли під впливом мелодії виділяються гормони щастя (ендорфін) чи гніву (серотонін). Другий рівень – психологічний. Саме на ньому виділяються ендорфіни, які допомагають боротися зі страхом і стресом. Третій рівень – духовний, який дарує натхнення та ідеї для творчості, розвиває креативність. Існує широкий спектр застосування музикотерапії у роботі з дітьми: прослуховування музики, малювання під супровід мелодії, створення пантомім та сценок, складання казок після прослуховування. Також цікавим та ефективним є метод створення власної мелодії використовуючи інструменти чи підручні матеріали. Психотерапевти часто застосовують музичні ігри [8, с. 4–14].

9. Лялькотерапія – кожна дитина має свою улюблену іграшку. Лялька стає для дитини вірним другом, який є завжди поруч. За її допомогою дитина створює власний комфорт. Часто без неї не може заснути, адже вона відганяє страх. Такій ляльці дитина розказує всі свої секрети, таємниці, страхи та переживання. У роботі зі страхами можна використати улюблену ляльку, а також намалювати чи розмалювати її [11, с. 120–132]. Важливим методом є виготовлення ляльки власноруч, адже дитина асоціює її зі собою. При оживленні ляльки дитина переносить на неї всі свої почуття, потреби, цінності та емоції. Також використовують і пальчикові ляльки [22, с. 46–50].

Для визначення синдрому страху у дітей дошкільників нами було проведено дослідження на базі міні-садочку «Світлячки» м. Львова. В дослідженні було задіяно 20 дітей, віком 4-5 років. У ході проведення дослідження для діагностики та визначення виду страху, дітям було запропоновано низку методик:

– намалювати малюнок «Я і мій страх». При діагностиці малюнку було звернено увагу на розміри дитини та її страху, кольори, розміщення на аркуші, використані матеріали, тривалість виконання, мимічна та емоційна реакція під час процесу;

– із запропонованих метафоричних карт витягти одну, яка викликає тривогу та описати її: що це за карта, який страх вона символізує, чим він небезпечний та як його можна подолати;

– за допомогою клякс зобразити страх. Тут значну роль відіграє колір, який обере дитина для зображення страху та її розмір;

– у пісочниці за допомогою фігурок збудувати свій світ. За допомогою пісочної терапії можна виявити наскільки високий рівень тривожності

та великий страх. Важливо проаналізувати простір та динаміку символів пісочниці, а також розміщення та взаємовідношення фігур. Враховується і загальне емоційне відношення дитини до підносу;

– придумати та розповісти казку про свій страх. При діагностиці було проаналізовано сюжет казки, характеристику її героїв, фінал та інші деталі у процесі бесіди.

Упродовж проведення діагностичної роботи було виявлено такі страхи, як: темряви, тварин та комах (мишей, павуків, вовка), смерті, висоти, казкових персонажів (Баба Яга, Бабай), самотності, нещасних випадків, насилля, болі, уколів, літаків. Аналіз результатів дозволив зробити такі висновки: 70% дітей найбільше бояться темряви та самотності, 20% – мишей та павуків, 10% – негативних казкових персонажів (Бабай, Баба Яга).

З метою психокорекції та подолання страху було розроблено корекційну програму. Програма передбачала вирішення наступних завдань:

- усвідомити та виявити страх;
- зробити страх, емоції та почуття видимими для психолога;
- створити контакт з страхом;
- повне або часткове подолання страху, зниження рівня тривожності;
- проінформувати батьків щодо причин виникнення страхів та шляхів ефективної допомоги своїй дитини.

Для подолання страху, дітям було запропоновано змінити свій малюнок, а саме домалювати смішний об'єкт чи намалювати страх зовсім маленьким або ж замалювати його повністю. Не менш ефективним було завдання потоваришувати зі страхом. Опісля діти могли порвати аркуш з малюнком та закрити в скриньці на ключ або ж спалити чи викинути. Наступним кроком було проведення казкотерапії у поєднанні з метафоричними картами. Перед початком було проведено кілька ігор, пропуск в гру та знайомство з казкою. Відповідно даній методиці, в казці з'являвся чарівник, який рятував від страху. Згодом дитина сама ставала всемогутнім казковим персонажем з супер силою та знищувала страх. Також у казці були присутні амулети та інші чарівні речі, які допомагали їй у цьому. Використовувався також метод, коли за допомо-

гою сили добра відбувалося перетворення страху з поганого на добрий. Наприклад, злий вовк перетворювався на доброго. Значну роль відіграло розігрування сценки з власноруч виготовленими реkvізитами (мечами, короною, чарівною паличкою). Цей метод виявився дуже ефективним, оскільки є одним з найресурсніших способів психотерапії. При застосовуванні драматерапії діти емоційно відчували перемогу над власним страхом. На заключному етапі було застосовано казку з книгою І. Маниченко [15, с. 1–240]. А також створення психотерапевтичної казки за Гельгою Керншток-Редль [12, с. 1–158]. Також було проведено методику « Мені не страшно ». Це посприяло створенню у дітей почуття безпеки та підвищенню доброго настрою.

Опісля було проведено повторну діагностику. Проводячи підсумки по всій групі було отримано такі результати: у 60% дітей рівень тривожності знизився з високого до середнього, у 30% – з дуже високого до високого, у 10% – з середнього до низького.

У процесі роботи було також проведено індивідуальні консультації для батьків для їхнього кращого розуміння динаміки зміни тривожності у дітей. Також для батьків було проведено тренінг з підтримки дітей, створенню терапевтичної казки та про види та наслідки страху. Було обговорено стратегію взаємодії з їхніми дітьми для підтримки стабільного стану рівня тривожності опісля завершення арт-терапії.

**Висновки і пропозиції.** Отже, за даними дослідження можна стверджувати, що арт-терапія є найкращим та цікавим методом щодо діагностики та подолання страху і тривожності у дітей-дошкільників. Перевагою даного засобу є можливість використання його для всіх вікових груп. Арт-терапія дозволяє безпечно увійти у підсвідомість дитини та розкрити її справжні почуття. Цей вид терапії дозволяє не лише корегувати страх, а й здійснювати профілактику щодо тривожності та розвивати творчі здібності батьків. Використовувати арт-терапію доцільно не лише при подоланні негативних явищ, але й для розвитку дітей, їх психічного здоров'я, вміння відчувати свої емоції та почуття. А також дану методику можна використовувати для навчальних тренінгів для батьків.

## Список літератури:

1. Адлер Г. Лекции по аналитической психологии. Москва : Рефл-бук, 1996. 282 с.
2. Алиева З.К., Муталимова А.М. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста. *Психологичні науки*. 2016. № 6, т. 3. С. 84–85.
3. Бандура А., Уолтерс Р. Принципы социального научения. *Современная зарубежная социальная психология*. Москва, 1984. С. 55–61.
4. Беляева Е.В., Борзенкова И.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии. *Теоретические и прикладные аспекты изучения психолого-педагогической реальности*. 2015. Розділ 6, № 1(4). С. 85–88.
5. Богачева С. Песочная сказкотерапия как мостик от бессознательного в сознательное. Психология сказки и Сказка психологии: материалы фестиваля. Второй Международный сказкотерапевтический фестиваль. Москва, 2010. С. 21–22.
6. Валента М., Полинек М. Драматерапия / пер. с чешск. Москва : Когито-Центр, 2013. 208 с.
7. Васильченко О.А. Політологія. Соціологія. Право. *Вісник НТУУ*. 2013. № 3(19). С. 180.
8. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Кропивницький : «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.
9. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск : НИКП, 2015. 228 с.
10. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2010. 233 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. Санкт-Петербург : ТЦ «СФЕРА», 2001. 400 с.

12. Кернштотк-Редль Г. Цілющі історії для дітей: заспокійливі, утішні і підбадьорливі / пер. з нім. О. Винярска. Львів : Свічадо, 2012. 158 с.
13. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2006. 158 с.
14. Магур Л.М., Харенко С., Авраменко С., Євтушенко І. Танцювально-психологічний тренінг. Психологічний інструментарій. Київ : Марич, 2009. С. 48.
15. Маниченко І.В. 50 исцеляющих сказок от 33 капризов. Мамины сказки. Москва : Умница, 2010. 240 с.
16. Орлов А.Б., Орлова Л.В., Орлова Н.А. Возрастная и педагогическая психология. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов. *Вопросы психологии*. 2011. С. 5–20.
17. Пасека Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі. Новоград-Волинський : Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради, 2015. 44 с.
18. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Санкт-Петербург : Спб-Речь, 2006. 176 с.
19. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості* : матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209.
20. Соколова Г.Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2015. С. 313–318.
21. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. Санкт-Петербург : Речь; Москва : Сфера, 2008. 118 с.
22. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2009. № 1(85). С. 46–50.

## References:

1. Adler, H. (1996). *Lektsyy po analytycheskoi psikhologii* [Lectures on analytical psychology]. Moskva : Refl-buk. (in Russian)
2. Alyeva, Z.K., & Mutalymova, A.M. (2016). Psikhologicheskaya korrektsiya strakhov u detei doskolnogo vozrasta [Psychological correction of fears in preschool children]. *Psikhologicheskii nauki*, no. 6, t. 3, pp. 84–85. (in Russian)
3. Bandura, A., & Uolters, R. (1984). Printsipy sotsial'nogo naucheniya [The principles of social learning]. *Sovremennaya zarubezhnaya sotsial'naya psikhologiya*. Moskva. (in Russian)
4. Belyaeva, E.V., & Borzenkova, I.V. (2015). Korrektsiya trevozhnosti i strakhov u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta metodom skazkoterapii [Correction of anxiety and fears in primary school children using fairy tale therapy]. *Teoreticheskie i prikladnye aspekty izucheniya psikhologo-pedagogicheskoy real'nosti*, vol. 6, no. 1(4), pp. 85–88. (in Russian)
5. Bogacheva, S. (2010). Pesochnaya skazkoterapiya kak mostik ot bessoznatel'nogo v soznatel'noe [Sand fairy tale therapy as a bridge from the unconscious to the conscious]. *Psikhologiya skazki i Skazka psikhologii: materialy festivala. Vtoroy Mezhdunarodnyy skazkoterapevticheskyy festival'*. Moscow. (in Russian)
6. Valenta, M., & Polinek, M. (2013). *Dramaterapiya* [Drama Therapy] / trans. From chech. Moskva : Kogito-Tsentr. (in Russian)
7. Vasylychenko, O.A. (2013). Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo [Politics. Sociology. Right]. *Visnyk NTUU*, no. 3(19), p. 180. (in Ukrainian)
8. Helbak, A.M. (2019). *Muzykoterapiia u roboti z ditmy z osoblyvymy osvitynymy potrebamy : navchalno-metodychnyi posibnyk* [Music therapy in working with children with special educational needs : a teaching manual]. Kropyvnytskyi : «KOIPPO imeni Vasylia Sukhomlyns'koho». (in Ukrainian)
9. Dmitrieva, N.V., & Buravtsova, N.V. (2015). *Metaforicheskie karty v prostranstve konsul'tirovaniya i psikhoterapii* [Metaphorical maps in the space of counseling and psychotherapy]. Novosibirsk : NIKP. (in Russian)
10. Zakharov, A.I. (2010). *Dnevnye i nochnye strakhi u detey* [Day and night fears in children]. Sankt-Peterburg : RECh. (in Russian)
11. Zinkevich-Evstigneeva, T.D. (2001). *Praktikum po kreativnoy terapii* [Creative Therapy Workshop]. Sankt-Peterburg : TTs «SFERA». (in Russian)
12. Kernshtok-Redl, H. (2012). *Tsiliushchi istorii dlia ditei: zaspokoiylyvi, utishlyvi i pidbadorlyvi* [Healing stories for children: soothing, comforting and invigorating] / per. z nim. O. Vyniarska. Lviv : Svichado. (in Ukrainian)
13. Kiseleva, M.V. (2006). *Art-terapiya v rabote s det'mi: rukovodstvo dlya detskikh psikhologov, pedagogov, vrachev i spetsialistov, rabotayushchikh s det'mi* [Art therapy in working with children: a guide for child psychologists, educators, doctors and professionals working with children]. Sankt-Peterburg : RECh'. (in Russian)
14. Magur, L.M., Kharenko, S., Avramenko, S., & Evtushenko, I. (2009). *Tantsyuvanno-psikhologichnyi trening. Psikhologichnyi instrumentariy* [Dance-psychological training. Psychological tools]. Kyiv : Marich. (in Ukrainian)
15. Manichenko, I.V. (2010). *50 istelyayushchikh skazok ot 33 kaprizov* [50 healing tales from 33 whims]. Maminy skazki. Moskva : Umnitsa. (in Russian)
16. Orlov, A.B., Orlova, L.V., & Orlova, N.A. (2011). *Vozrastnaya i pedagogicheskaya psikhologiya. Psikhologicheskie mekhanizmy vznikhoveniya i korrektsii vnushennykh detskikh strakhov* [Developmental and educational psychology. Psychological mechanisms of the emergence and correction of inspired children's fears]. *Voprosy psikhologii*, pp. 5–20.
17. Pasieka, T.I. (2015). *Koloroterapiia yak zasib stvorennia psikhoebotsiinoho komfortu v dytiachomu kolektyvi* [Color therapy as a means of creating psycho-emotional comfort in the children's collective]. Novohrad-Volynskyy : Upravlinnia osvity i nauky Novohrad-Volynskoi miskoi rady. (in Ukrainian)
18. Sakovych, N.A. (2006). *Tekhnologiya y hry v pesok* [Sand technology]. Sankt-Peterburh : Spb-Rech. (in Russian)
19. Synytsia, V. (2018). *Korektsiia strakhiv u ditei zasobamy art-tereapii* [Correction of fears in children by means of art therapy]. *Aktualni problemy suchasnoi psikhologii: shliakhy stanovlennia osobystosti* : materialy II zahalnouniversytetskoi naukovopraktychnoi konferentsii 17 travnya 2018 roku. Pereiaslav-Khmelnitskyi. (in Ukrainian)
20. Sokolova, H.B. (2015). *Psikhokorektsiia emotsiinykh porushen u ditei z osoblyvymy potrebamy zasobamy ihroterapii* [Psychocorrection of emotional disorders in children with special needs means of play therapy]. *Naukovyi chasopys. Spetsialna psikhologhiia*, pp. 313–318.
21. Tkach, R.M. (2008). *Skazkoterapiya detskikh problem* [Fairy-tale therapy of children's problems]. Sankt-Peterburg : Rech; Moskva : Sfera. (in Russian)
22. Fedii, O.A. (2009). *Lialkoterapiia u profesiinii diialnosti pedahoha* [Puppet therapy in the professional activity of the teacher]. *Postmetodyka*, no. 1(85), pp. 46–50.