

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Бобро Л. В.

Виховання у старших дошкільників уміння долати страх

*Навчально-методичний посібник для вихователів,
батьків та студентів дошкільних відділень
вищих навчальних закладів*

Ніжин
2017

УДК 373.2(075.8)

Б 72

Рекомендовано вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Протокол № 15 від 29.09.2017 р.

Рецензенти:

Кононко О. Л. – доктор психологічних наук, завідувач кафедри дошкільної освіти Ніжинського державного університету імені М. Гоголя;

Аніщук А. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти Ніжинського державного університету імені М. Гоголя.

Бобро Л. В.

Б72 Виховання у старших дошкільників уміння долати страх. Навчально-методичний посібник / Л. В. Бобро. – Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2017. – 74 с.

В теоретичних матеріалах посібника подається визначення поняття «уміння дошкільника долати страх», характеризуються його компоненти, наводяться критерії та показники, за допомогою яких визначаються рівні сформованості уміння долати страх у старших дошкільників. Увазі педагогів та батьків представлено характерні особливості поведінки представників кожного рівня сформованості уміння долати страх та комплекс педагогічних умов оптимізації процесу формування вказаного уміння в умовах дошкільного навчального закладу.

Практичний матеріал містить бесіди з дітьми, анкети, інтерв'ю, пам'ятки для батьків, рекомендації для членів родин та вихователів, систему ігор та вправ, які стануть у нагоді в організації навчально-виховної роботи з метою формування у дошкільників усіх складових уміння долати страх та уміння в цілому.

УДК 373.2(075.8)

© Видавництво НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017

© Бобро Л. В., 2017

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Проблема страху в дошкільному дитинстві	5
2. Уміння долати страх як особистісний феномен	9
3. Характеристика уміння дітей 5-7 років долати страх	18
4. Методичні рекомендації щодо формування у старших дошкільників уміння долати страх	20
4.1. Збагачення знань дітей 5-7 років про страх, його причини та шляхи попередження та додання	23
4.2. Формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до себе	30
4.3. Вправлення дітей старшого дошкільного віку в умінні долати страх	33
4.4. Диференційований підхід як чинник оптимізації виховного процесу та умова його ефективного впровадження у практику	40
4.5. Оновлення змісту, методів та форм взаємодії педагогів з батьками з метою додання дитячих страхів	50
5. Практикум для педагогів	65
6. Список науково-методичних джерел	72

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку української держави особливої актуальності набуває проблема формування особистості високого рівня духовності й культури, здатної самостійно й відповідально визначати свою позицію серед інших, гнучко реагувати на зміни в оточуючій дійсності, бути емоційно врівноваженою й компетентною, виражати свою індивідуальність.

Середовище, яке нині оточує дітей, непередбачуване, вельми агресивне й жорстоке. Життя сучасних дошкільників переповнене сучасними мультфільмами та комп'ютерними іграми здебільшого дорослого змісту, в яких переважають негативні герої, проблемні ситуації, страшні події. Вони продукують у дітей дошкільного віку негативні переживання, тривожність, почуття страху. Проблему дитячих страхів підсилюють значне матеріальне розшарування населення, невизначеність перспектив, емоційна нерівноваженість та зайнятість дорослих, зростання вимог у закладах освіти.

До основних соціально-психологічних чинників, що негативно позначаються на самопочутті зростаючої особистості, фахівцями віднесено: емоційну ізоляцію дитини від дорослого та їхню недостатню сумісність, формалізацію та прагматизацію взаємин, переважання ділової взаємодії над особистісною, часті конфлікти, домінування ортодоксального стилю керівництва, перестановка або інверсія традиційних сімейних ролей, низька продуктивність спільної діяльності членів сім'ї, її ізольованість від зовнішніх контактів.

Об'єктивними соціально-культурними чинниками формування страхів у дошкільників є: прискорення темпу сучасного життя, брак часу, скупченість, формалізація міжособистісних відносин, нестача часу для відпочинку, відновлення сил та зняття емоційної напруги.

Оскільки діти дошкільного віку емоційно сприйнятливі, їм важко протистояти негативним впливам. Наслідками цього є скутість та напруженість поведінки, її агресивність або, навпаки, пасивність. Страху уповільнюють психічний, фізичний, соціальний розвиток особистості дошкільника, негативно впливають на реалізацію його задумів, досягнення цілей, процес саморозвитку та самоактуалізації. Тому саме в дошкільному віці проблема розвитку у дитини уміння долати страх є актуальною і потребує оперативного вирішення.

1. ПРОБЛЕМА СТРАХУ В ДОШКІЛЬНОМУ ДИТИНСТВІ

Дошкільне дитинство – період відкриття дитиною світу. Оточуюче середовище зазвичай здається їй влаштованим найкращим чином. Величезне значення при цьому має формування у зростаючої особистості позитивного відношення до оточуючої дійсності. На жаль, в сучасній цивілізації все більш зростає кількість речей, подій, умов і ситуацій, які лякають дітей. Внаслідок цього у них виникають страхи.

Тому одним із завдань модернізації освіти в Україні є формування у *старших дошкільників уміння долати страх*, що дозволить їм вільно й творчо розвиватися, бути активними в соціальному середовищі, позитивно почувати себе серед однолітків та дорослих.

Дитячі страхи в тій або іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Однак існують і такі, які зберігаються впродовж тривалого часу, важко переживаються дитиною. Вони засвідчують її нервову ослабленість, і вимагають уваги дорослих. Як зазначають психологи, більшість причин дитячих страхів лежить в області сімейних відносин, помилок батьків та педагогів – потурання, непослідовність у вихованні, негативне або занадто вимогливе ставлення, надмірна опіка, ігнорування існуючих проблем, стриманість дорослих у проявах своїх почуттів.

За даними провідних фахівців, *страх* – це емоція або почуття сильного занепокоєння, яке супроводжується усвідомленням реальної або уявної небезпеки. *Страх* – здорова реакція зростаючої особистості на ситуацію, подію, вчинок, які кваліфікуються нею як загрозові.

Відомий науковець О. Захаров визначає «страх» як афективне, емоційно загострене відображення у свідомості дитини конкретної загрози для її життя і благополуччя. Він також зазначає, що особа, яка боїться конкретних об'єктів і думок, відчуває страх. А якщо вона починає боятися самого факту виникнення страху, тобто відчувати страх страху, то в неї виникає високий, нерідко межовий рівень тривоги. Це пояснюється побоюванням всього, що може навіть опосередковано загрожувати її життю і благополуччю.

Дитячі страхи (за умови їх нормального розвитку) є важливою ланкою в регуляції поведінки і в цілому мають позитивний адаптаційний смисл. Науковці акцентують увагу на тому, що кожному віку притаманні свої страхи, і в певному смислі вони відображають реальний шлях розвитку самосвідомості людини.

У два-три роки діти бояться самоти й темряви. Після трьох років переважає страх темряви, який створює для дитини ситуацію, аналогічну

самотності. Страх самотності пов'язаний з потребою в безпеці, дитині необхідно, щоб поруч з нею хтось був. Боязнь залишитися одній сприяє виникненню дедалі більшого страху й надалі проявляється у відповідних умовах страху «бути ніким». Діти також бояться покарань дорослого у відповідь на помилку в своїй поведінці, вони гостро реагують, якщо на них довгий час ніхто не звертає уваги, не рахуються з ними або ігнорують. На думку А.І. Захарова, ці страхи необхідні для виживання, вони передаються з покоління в покоління і складають важливу частину життєвого досвіду людини.

Дослідники зазначають, що вік від трьох до чотирьох років є періодом появи нав'язаних страхів, джерелом яких є дорослі: батьки, вихователі, бабусі, дідусі і т.д. Вирази значущих дорослих: «Не підходь – впадеш», «Не гладь – вкусить» тощо, є сигналами тривоги, у відповідь на які у дитини виникає реакція страху.

До шести років у дошкільників розвивається бурхлива фантазія, образне мислення в поєднанні з характерними для них наївністю та сугестивністю. Книжки, фільми, почуті розмови й реальні події дають багату поживу для дитячої фантазії, відповідно й страхів, пов'язаних з враженнями, отриманими ззовні. З часом страхи зростають, конкретизуються, починають супроводжуватися агресією. Діти бояться злих казкових персонажів, вигаданих істот, які «ховаються за рогом» або «живуть під ліжком», страшних снів, батьківського покарання, сварки, грози, буревію, пожежі.

Багато дорослих лякають своїх дітей, не замислюючись про наслідки. Настороження, лякання є першопричинами появи нав'язаних страхів. Особливо часто нав'язані страхи виникають у дітей надмірно тривожних батьків. Розмови про пожежі, вбивства, смерті негативно відбиваються на дитячій психіці.

На особливу увагу педагога заслуговують *емоційні* та *розумові* страхи, які викликаються душевними переживаннями дітей та їхніми міркуваннями щодо соціально-моральної сторони життя – боязню осуду, образ, критики, самотності, відторгнення, нерозуміння рідними й близькими тощо.

Страх виконує декілька функцій, залежно від призначення, яке має цей феномен в біофізіологічній, соціальній, культурній, ідеальній та екзистенційній сферах життя людини. Основні з них:

1. *Захисна (сигнально-оціночна) функція.* Вона полягає у тому, щоб повідомити дитину про загальну небезпеку, яка відбувається, що дозволяє зосередити увагу на її джерелі. У цю мить страх надає миттєву інстинктивно-інтуїтивну оцінку загрозовій ситуації та сприяє інтеграції внутрішніх

когнітивних ресурсів, які значно збільшуються.

Дана функція поділяється на дві підфункції (біологічну та соціальну):

а) *біологічний рівень* сигнальної функції спрямований на виявлення давніх біологічно обґрунтованих небезпек (страх диких тварин, пожежі тощо). Одночасно загроза життю дитини може впливати зі змін фізіології організму. Цей страх у свідомості уявляється туманно, невизначено. Біологічний зміст страху – сприяти самозбереженню всього живого. Це найдавніша та найглибша функція страху. У свідомості сучасників біологічній функції страху не надається значної уваги: вона ніби відійшла на другий план;

б) *соціальний рівень* захисної функції страху сьогодні виходить на перший план; це забезпечує дитину адаптаційними механізмами соціалізації та комунікації. Більшість поданих далі функцій страху належить до соціально обумовлених. Частково їх можна включити до другого рівня захисної функції.

2. *Мотиваційна (спонукально-дієва) функція*. Полягає у пошуку оптимальних шляхів запобігання страху (починаючи від втечі та боротьби у різноманітних її формах та соціокультурних рівнях) і знаходження сприятливого середовища чи діяльності в житті, створення захисних культурно-релігійних символів, механізмів, світоглядних теорій, фантазувань для подолання «виклику» середовища.

3. *Адаптаційна функція* страху змушує дитину пристосовуватися до домінуючого середовища, змінювати свої цінності та форми поведінки й діяльності, а також запобігати надто егоїстичним, загрозливим для індивідуального та колективного життя, безглуздим та імпульсивним діям.

4. *Виховна функція* (може бути включена у суспільно-контрольну та адаптаційну функції) застерігає дитину від повторних дій, які вже раніше спричиняли відчуття страху. Пам'ятаючи це відчуття, вона не переступає межі раніше відчутого страху. Це створює внутрішній механізм самоприборкання та самообмеження егоїстичних потягів заради вищих особистих та суспільних інтересів. Виховна функція страху полягає в утворенні значно складніших соціокультурних почуттів – провини, обов'язку, совісті.

5. *Суспільно-контролююча функція*, при якій страх виступає засобом упорядкування, організації та контролю через морально-релігійні та правові норми й відповідні соціальні санкції, механізми суспільного засудження.

6. *Культурна функція* страху полягає в тому, що як негативна емоція страх примушує дитину до активного фантазування, яке, у свою чергу, перетворюються на формоутворювальну міфологічну систему мотивів, обрядів та ритуалів, а також різноманітних видів мистецтва.

7. *Пізнавальна функція* полягає у тому, що страх підштовхує дитину до критичного та вибіркового ставлення до навколишньої дійсності.

8. *Онтологічна функція* розкриває справжню (екзистенційно-метафізичну) природу існування та місце людини у світі.

Узагальнивши інформацію щодо ролі страху в житті дитини старшого дошкільного віку, у таблиці 1.1 визначаємо позитивну й негативну його роль.

Таблиця 1.1

Позитивна й негативна роль страху в житті дитини 5-6 років

Страх		
	<i>Позитивна роль</i>	<i>Негативна роль</i>
1	Страх мобілізує сили дитини для активної діяльності, що часто буває необхідно в критичній ситуації. Це відбувається за рахунок викиду адреналіну в кров, поліпшує постачання м'язів киснем і живильними речовинами, що дозволяє їм розвивати велику потужність.	Страх тримає дитину в постійному напруженні, породжує невпевненість у собі й не дозволяє особистості реалізуватися повною мірою.
2	Страх виступає регулятором агресивності й має сенс щодо підтримання соціального порядку. Страх перед покаранням стримує прояви первинної біологічної агресії, а також утримує багатьох громадян у рамках закону.	Гальмує активність дитини, а у виражених випадках буквально паралізує її; при тривалій дії тривоги й страху в організмі можуть виникати й розвиватися різні психосоматичні хвороби.
3	Страх сприяє кращому запам'ятовуванню небезпечних або неприємних подій.	Страх часто породжує агресію, особливо якщо є об'єкт, не здатний дати відсіч. Перелякана і загнана у глухий кут дитина часом стає надзвичайно агресивною і здатною на відчайдушні вчинки.
4	Важливе значення страху, – можливість діяти в умовах нестачі інформації, коли її не вистачає для прийняття всебічно продуманого рішення. Тоді стратегію поведінки диктує страх. Емоції забезпечують дитині можливість пристосуватися до існування в інформаційно невизначеному середовищі.	Страх не дозволяє просто жити й радіти життю, він змушує страждати й не знаходити в собі сили бороти його.

5	<p>Позитивне значення страху полягає в тому, що через подолання його може відбуватися вдосконалення дитини. Як писав Фріц Ріман, «якщо ми наш болісний страх будемо розуміти так само, як вказівку на необхідність пошуку помилок у власній поведінці, чи як боязнь нових вимог життя, унаслідок яких ми не наважуємося на новий крок у своєму розвитку, ми повинні прийняти і зрозуміти його як запрошення до виходу на новий щабель нашого розвитку, як заклик до нової свободи і, разом з тим, до нового порядку та нової відповідальності».</p>	<p>При страху обмежується сприйняття, дитина стає функціонально несприйнятливою.</p>
---	---	--

Отже, страх відіграє як позитивну так і негативну роль у житті дитини. Під впливом страху дитина може бути напружена, її дії загальмовані, разом з цим страх стимулює дошкільника мобілізуватися, орієнтуватися в небезпечній для неї ситуації.

Мета данного посібника – ознайомити педагогів-практиків та студентів дошкільних відділень вищих навчальних закладів з особливостями уміння дошкільників долати страх, запропонувати систему педагогічних підходів, спрямованих на вивчення даного явища в дитячому середовищі та оптимізацію процесу формування данного уміння.

2. УМІННЯ ДОЛАТИ СТРАХ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН

Дошкільний вік – період первинного фактичного становлення особистості. Саме у цей період часу в дитини інтенсивно формується самосвідомість, емоційна та волюва сфери, моральні уявлення, адекватна самооцінка, система ціннісних ставлень (до оточуючого світу та самої себе). Досліджуючи уміння долати страх в контексті розвитку особистості дошкільника, ми, перш за все, концентруємо увагу на основних характеристиках особистісного зростання та новоутвореннях свідомості та особистості дошкільника.

У контексті проблеми уміння дошкільника долати страх особливого значення набувають такі характеристики його особистісного розвитку, як довільна поведінка, супідрядність мотивів (узгодження треба-можу-хочу),

перехід від егоцентризму до децентрації (здатності бачити світ не лише з власної, а й з точки зору іншої людини), особиста свідомість (адекватна оцінка та самооцінка).

Відомо, що первинна емоція страху на сильний подразник (переляк) спостерігається вже у новонародженого. Вперше реакція страху зустрічається у дитини в шість місяців, вона може злякатися, побачивши незнайоме обличчя. Раніше цей страх не виникає з тієї причини, що немовля ще не вміє відрізнити знайомі обличчя від незнайомих. У перші місяці другого півріччя життя, коли дитина починає повзати, вона все частіше починає піддаватися різного роду небезпекам.

Підвищене занепокоєння у дітей перших місяців життя найчастіше виникає, коли не задовольняються життєво важливі фізіологічні потреби в їжі, сні, активності, звільнення кишечника, теплі, тобто в тому, що визначає фізичний і емоційний комфорт дитини. Вона не може терпіти, бо його потреби біологічно зумовлені і спрямовані на підтримку й розвиток життя. Тільки поступово дитина стає здатною справлятися зі своїми потребами й проявляти менше занепокоєння. Якщо ж фізіологічні потреби не задовольняються, можливе тривале збереження викликаного ними занепокоєння, наприклад в момент засипання, прийняття їжі, хвороби і т. д.

На думку провідних науковців, з двох до трьох років відбувається усвідомлення дитиною свого «Я». Страх у дітей викликають ті конкретні предмети, істоти або ситуації (в які вони потрапляють), які вони і насправді вважають небезпечними, відбувається формування предметних страхів. В цей період у дітей виявляється прямий зв'язок між рівнем інтелектуального розвитку і кількістю предметних страхів. Чим вище інтелектуальний рівень дитини, тим більше конкретних страхів вона відчуває.

На кожному з етапів свого розвитку діти відчувають різні страхи, притаманні для окремого вікового періоду:

- від народження – до 6 місяців малят може налякати голосний і несподіваний шум, будь-який швидкий рух із боку іншої людини, падіння й втрата підтримки.
- від 7 місяців – до року малюків лякають уже певні голосні звуки (наприклад, шум пилососа), практично будь-які незнайомі люди, роздягання, вдягання й зміна обстановки, висота. Для багатьох малят джерелом страху є отвір стоку у ванні та душі.
- діти від 1 – до 2 років можуть боятися відлучення від батьків, незнайомих людей, травм, засипання й сну (нічні кошмари).

- джерелом страхів дітей до 3 років є неприйняття з боку батьків, незнайомі однолітки, зміна обстановки, зміна порядку життя.
- діти з 3 – до 4 років починають боятися темряви, самотності й замкнутого простору. Саме в цьому віці батьки нарешті вирішують, що їхня дитина вже не така мала, щоб спати поруч із батьками, і, виключивши в кімнаті світло, міцніше зачиняють двері в дитячу кімнату. Це дуже важко для дитини, тому що саме в темряві дитина «проектуює» свої денні страхи, яких у неї чимало.
- у дітей 6-7 років апогею досягає страх смерті. Саме в цьому віці в дитини формується почуття часу й простору, з'являється концепція життя, вона розуміє, що життя не є нескінченним, що люди народжуються та помирають, і це стосується і її сім'ї.
- 7-8-річні діти бояться викликати несхвалення з боку батьків, не відповідати їхнім бажанням й очікуванням.

Вік від трьох до п'яти років – це вік емоційного наповнення «Я» дитини. Почуття вже позначаються словами, чітко виражене прагнення до розуміння, довіри, близькості з іншими людьми. Формується і відчуття спільності – поняття «Ми», під яким дитина має на увазі спочатку себе і батьків, себе і однолітків. Встановлюється ряд етичних категорій, в тому числі почуття провини і співпереживання. Зростає самостійність – дитина займає себе сама, не вимагає постійної присутності дорослих і прагне до спілкування з однолітками. Розвиваються фантазії, а разом з ними і ймовірність появи уявних страхів.

У віці п'яти-семи років у дітей з'являються здатність до співпереживання, планування своїх дій і передбачення дій інших людей, що веде до подальшого ускладнення психологічної структури дитячих страхів, виникають соціальні страхи, пов'язані з усвідомленням своєї ролі в суспільстві, зі своїм майбутнім.

У шість років, поступово зменшуються реальні страхи пов'язані з гучними звуками і незнайомими предметами, в той час як уявні страхи помітно посилюються

Провідним страхом старшого дошкільного віку є страх смерті. Його виникнення означає усвідомлення незворотності у просторі та часі відбуваються вікових змін. Дитина починає розуміти, що дорослішання на якомусь етапі знаменує смерть, неминучість якої викликає занепокоєння як емоційне неприйняття раціональної необхідності померти. Так чи інакше, дитина вперше відчуває, що смерть – це неминучий факт його біографії.

Динаміка змін у перебігу дитячих страхів та умінні дошкільників їх

долати визначається віком дитини, віковими новоутвореннями свідомості й особистості, емоційно-вольовим розвитком, розвитком самосвідомості, а також віковими кризами, які визначають особливості розвитку дошкільників упродовж перших шести/семи років життя.

О. Кононко визначає емоційне життя особистості як сукупність емоційних станів, які переживаються нею. Це особлива форма існування дитини в навколишньому світі, коли вона класифікує об'єкти реальної дійсності на «приємні» і «неприємні». Пізнаючи світ і певною мірою змінюючи його, дитина переживає все те, з чим стикається: відчуває задоволення і незадоволення, радість і горе, обурення і захоплення, гнів і сором, упевненість у собі і ніяковість та ін. Різноманітні переживання дитини, в яких виявляється її ставлення до того, що діється навкруги, відображаються в її емоціях і почуттях. Найчастіше переживання викликані тими об'єктами, які набувають для дитини певного життєвого значення, стають для неї цінними, оскільки сприяють або перешкоджають задоволенню різних її потреб.

Згідно підходу О. Кононко, емоції і почуття, які складають емоційний світ дитини, відіграють важливу роль в її внутрішньому і зовнішньому житті. Вони збагачують відображення дитиною об'єктивної дійсності і в зв'язку з її потребами й інтересами стають спонуканнями до діяльності, регуляторами дитячої активності. Світ душевних переживань дошкільника різноманітний і включає емоції, почуття і стани. Всі вони задовольняють потребу в емоційному збагаченні дитини. Емоція «зацікавлено», «невідсторонено» оцінює дійсність і «сповіщає» свою оцінку дитині мовою переживань.

Згідно підходу І. Мельничук, емоційний розвиток дошкільника пов'язаний, насамперед, з появою в нього нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції і моральні почуття. Зміни, що відбуваються в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості.

О. Гоніна виділила фактори емоційного розвитку дитини дошкільного віку:

- тип нервової системи;
- відношення дорослих до дитини;
- стиль сімейного виховання;
- спілкування з однолітками;
- поява нових видів діяльності;
- розширення кола явищ, що викликають емоційний відгук.

На думку І. Сопрун, дитина живе емоціями, керується ними при виборі

способів поведінки у різних ситуаціях, в тому числі й ситуаціях, що викликають страх. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим.

Як зазначає О. Кононко, самосвідомість виникає тоді, коли дитина починає усвідомлювати себе як суб'єкта своїх дій. Автор показує, що є кілька послідовних моментів становлення самосвідомості: оволодіння власним тілом, виникнення довільних рухів, самостійне пересування і самообслуговування.

На думку В. Крутецького, самосвідомість – це усвідомлення людиною самої себе як члена суспільства, своїх взаємовідносин з навколишнім світом, іншими людьми, своїх дій і вчинків, думок і почуттів, всього різнобіччя якостей особистості.

В. Мухіна виокремлює лінії розвитку самосвідомості дитини: ідентифікація себе зі своїм іменем та тілом, що дозволяє дитині усвідомлювати відособленість від інших, прагнення до визнання (усвідомлення власної цінності для інших); статеві ідентифікація (усвідомлення себе як хлопчика чи дівчинки), психологічний час особистості (переживання дитиною себе як такою, що змінюється з часом), соціальний простір особистості (ті умови розвитку та побуту, що вводять її в сферу прав та обов'язків, в сферу діяльності та спілкування).

Н. Атаманчук зазначає, що дитина дошкільного віку починає регулювати свою поведінку відповідно до оцінного ставлення щодо самої себе. З'являється вміння планувати і виконувати дії подумки про себе. Виконання такої дії передбачає формування вміння розглядати і оцінювати свої думки з точки зору інших людей. Це вміння лежить в основі рефлексії, завдяки якій дитина аналізує свої судження з огляду їх відповідності задуму і умов діяльності. Здатність до довільної поведінки, заснованої на усвідомленні своїх можливостей стає ознакою удосконалення регулятивної функції самосвідомості дитини.

Вище вказаний автор виділяє особливості розвитку самосвідомості дошкільників:

- виникнення критичного ставлення до оцінки дорослого і ровесників;
- усвідомлення своїх фізичних можливостей, умінь, моральних якостей, переживань і деяких психічних станів;
- правильна диференційована самооцінка, самокритичність;
- розвиток вміння мотивувати самооцінку;
- усвідомлення себе у часі, особиста свідомість.

Вік є цілісним утворенням, такою структурою, яка визначає роль та питому вагу кожної лінії розвитку. Отже, і емоційно-вольового розвитку дитини взагалі, уміння долати страх зокрема. Кожний вік характеризується своєрідною, специфічною для нього, неповторною системою взаємин між дитиною і дорослим (соціальною ситуацією розвитку). Вона визначає форми і той шлях, йдучи яким дошкільник набуває нових властивостей особистості.

Одним із центральних новоутворень у розвитку особистості дошкільника є супідрядність мотивів. На основі супідрядності мотивів у дітей дошкільного віку з'являється можливість свідомо підкоряти свої дії віддаленому мотиву. Поведінка дитини тепер опосередковується репрезентованим чином (предметом або ситуацією) і дає можливість віднести дію на майбутнє. Дослідження А. Леонтьєва показали, що супідрядність мотивів у дошкільника спочатку відбувається в безпосередній соціальній ситуації спілкування з дорослим. У наслідку дитина самостійно відмовляється від будь-якого одномоментного стимулу заради досягнення більш важливої мети.

В онтогенетичному розвитку особистості внутрішні суперечності розвиваються з розвитком її життєвих відносин із навколишнім середовищем і набувають на кожному його етапі свого змісту, своїх форм і вимагають нових способів подолання. На перших етапах розвитку особистості суперечності не усвідомлюються суб'єктом, а на подальших вони часто стають об'єктом його самосвідомості, переживаються ним як незадоволення собою, як свідоме, активне прагнення до самовдосконалення. Зважаючи на зазначене вище, можна сказати, що кожен вік характеризується своєю соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю, у якій переважно розвивається мотиваційно-потребова, емоційно-вольова сфери особистості, та віковими новоутвореннями, що формуються наприкінці періоду. Межами віку слугують кризи – переломні моменти у розвитку дитини.

Особистісне зростання дитини дошкільного віку є активним процесом, в якому окультурюються потреби, вдосконалюються прагнення, формується здатність брати на себе відповідальність за досягнення конкретних цілей та розв'язання складних задач, розвивається уміння здійснювати самостійні вибори та приймати власні рішення, закладається певна система життєво важливих цінностей.

Поняття «уміння» фахівці визначають як здатність до виконання складних комплексних дій на основі засвоєного досвіду. Такі дії у своїй основі є творчими і не можуть бути автоматизованими. Вони включають у себе: знання основ дії (поняття, закони, теорії); способи виконання їх; зміст і

послідовність (правила, прийоми); призначення необхідного обладнання (інструменти, прилади); навички поводження з ними; практичний досвід виконання аналогічних дій; елементи творчих підходів, чуттєвого досвіду. Формуються вміння шляхом виконання дитиною 5-7 років різноманітних вправ, які уможливають виконання дій не тільки у звичних, але й у змінених умовах.

Провідні психологи та педагоги визначають зміст поняття «долати» як спроможність впоратися з труднощами, подужати їх боязнь, цілеспрямовано прагнути досягти кінцевої мети, пересилити свій страх, взяти себе в руки, виявити здорову міру ризику.

Проаналізувавши визначення понять «уміння» та «долати», сформулюємо поняття *«уміння долати»* як здатність дитини старшого дошкільного віку актуалізувати свій індивідуальний досвід, оптимістично оцінити свої можливості, докласти вольових зусиль для мобілізації на долання труднощів і досягнення кінцевої мети.

О. Кононко надає наступне визначення *«уміння дошкільника долати страх»* – це реалізована у його поведінці та діях здатність аналізувати, більш-менш адекватно оцінювати існуючі загрози, їх небезпеку для свого самопочуття та ефективної активності, враховувати умови, в яких доводиться діяти, докласти вольових зусиль для доцільної регуляції та підтримки оптимальної дієздатності, збереження емоційної рівноваги, прийняття правильних рішень, компетентного розв'язання існуючої проблеми. По суті йдеться про уміння дитини більш-менш самостійно *організувати, контролювати і спрямовувати свої дії* на оптимально можливе збереження дієздатності, емоційної рівноваги, виконання поставленої задачі.

Процес подолання дошкільником бар'єрів протікає поетапно. Він починається з «первинної оцінки» дитиною 5-7 років ситуації. Потім передбачається оцінка особистістю власних можливостей, включаючи потенційну підтримку з боку оточуючих. Далі передбачається оцінка нею існуючої проблеми на основі невдачі або отримання нової інформації, уточнюючого характеру.

Саме на етапі дошкільного віку осмислюються, конструюються й перевіряються на якість нові альтернативи поведінки, відбувається подальше розгортання звичних програм з елементами нових надбань до нових (мінливих) умов та переоцінка програм поведінки, які відповідали новим вимогам, але виявилися недієздатними в реальних умовах.

Процес долання страху дітьми старшого дошкільного віку характеризується наступними ознаками:

- Цілісність – це внутрішня єдність мети плану (висування гіпотез, постановка цілей, формування образу навчальної діяльності, розробка її програми, що включає уявлення про специфіку необхідних прийомів, дій та операцій, які забезпечують досягнення мети – подолання психологічних бар'єрів) і плану реалізації (прийоми, дії, операції, спрямовані на перевірку правильності висунутої гіпотези, сформованого образу здійснення навчальної діяльності), вони сприймаються як єдине ціле.

- Послідовність, що проявляється в певній ієрархічній організації основних конститuentів стратегії подолання труднощів, обумовлена раціональністю їх активізації відповідно до мети.

- Повнота й завершеність. Ці дві характеристики особливо тісно пов'язані між собою. Повнота стратегії подолання бар'єрів втілюється в необхідному, нелімітованому підборі психологічних прийомів, дій та операцій, що забезпечує завершеність стратегії. Завершеність стратегії, у свою чергу, пов'язана із цілеспрямованістю, тобто з подоланням бар'єрів, і втілюється у вичерпності змістовного плану результату навчальної діяльності.

М. Кричфалушій, Л. Гнітецький зауважують, що на уміння долати труднощі, перешкоди впливає сила волі. Розвиток сили волі – це насамперед процес виховання в дитини певного ставлення до суб'єктивних та об'єктивних труднощів, що виникають на шляху досягнення мети діяльності, здатність вибірково, точно, гнучко та вчасно їх долати. Науковцями доведено, що воля, як і більшість інших вищих психічних процесів, формується в період вікового розвитку дитини та характеризується певними якостями. Сила волі як узагальнена характеристика дитини визначається як здатність долати значні труднощі, що виникають на шляху досягнення поставленої мети. Чим серйозніші перешкоди, які дитина пододала, тим сильнішою є її воля.

Вивчаючи вольову регуляцію поведінки, вольові прояви, вольові якості дітей дошкільного віку, В. Котирло підкреслює, що головне, що характеризує вольову поведінку дітей уже на ранніх етапах, це «нерозривна єдність операційної і мотиваційної сторін: у способах, завдяки яким дитина досягає мети, проявляються не лише конкретні вміння, але й певні спонуки. Від того, як складається взаємозв'язок мотивів і вмінь здійснювати цілеспрямовану діяльність по суті залежать особливості волі на етапі дошкільного дитинства».

В. Котирло стверджує, що головною ознакою вольової поведінки є активна, діяльна цілеспрямованість, яка включає боротьбу з труднощами та перешкодами. Мотивація досягнення мети обов'язково включає ставлення до труднощів. Тому необхідно спеціально виховувати ставлення – формувати у

дітей мотив подолання перешкод на шляху до мети. У процесі формування мотиву і способів подолання перешкод дитині стає знайомим почуття напруги і виробляються механізми зусиль. Виховуючи правильне ставлення дітей до труднощів, важливо пам'ятати, що вони не завжди їх помічають, а тому дорослі мають турбуватись про «явність» перешкод та забезпечувати можливість їх подолання дитиною на сенсорному чи інтелектуальному рівні. «Цілеспрямована активність, яка передбачає свідомі ініціативні спроби вирішення якогось завдання або одержання конкретного результату, розвивається у ході реальної взаємодії дитини з зовнішнім світом, у процесі діяльності, яку організовує і спрямовує дорослий. Важливий внесок у волюву поведінку дитини вносить діяльність, яка спонукається пізнавальними мотивами, мотивом виконання вимог дорослих, мотивом подолання перешкод».

В. Котирло виділяє складові компоненти волювого розвитку. Такими на її думку, є: довільні дії (передусім дії за попередньою словесною інструкцією), довільні психічні процеси (сприймання, мислення, запам'ятання, відтворення та ін.), а також такі за структурою діяльність і поведінка, у яких усвідомлюються мотиви й мета, мобілізуються зусилля. Основою цього є здатність дитини спрямувати свою психічну активність та керувати собою, виходячи з вимог конкретного завдання й діяльності в цілому, правил поведінки, моральних норм, доступних її вікові. Вона виявляється при досягненні важливих для дитини цілей у грі, в процесі різних видів діяльності, у спілкуванні з різними людьми. Автор переконана, що «здатність до саморегуляції поведінки й діяльності, доступна дитині за віковими можливостями, – надійна основа успішного навчання. Ця здатність виробляється поступово в процесі виховання та взаємин дошкільника із соціальним середовищем».

Таким чином, страхи й ставлення до них у дітей з віком змінюється. Проблема формування уміння долати страх тісно пов'язана із розвитком самосвідомості, емоційно-волювої сфери дитини старшого дошкільного віку. Оскільки дитина, виокремлюючи себе серед інших, здатна усвідомлювати свої якості, особливості, адекватно оцінювати власні можливості щодо долання перешкод, страхів, труднощів, які виникають на життєвому шляху.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА УМІННЯ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ДОЛАТИ СТРАХ

Компонентами сформованості уміння долати страх у старших дошкільників є: *когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий*. *Когнітивний компонент* забезпечує наявність загальних знань дитини про страх та його вплив на людину. *Емоційно-ціннісний компонент* включає певні емоції, що проявляються в ситуаціях страху та ставлення дошкільника до власних можливостей долати страх. *Поведінковий компонент* засвідчує сформовану або несформовану поведінку у ситуації, що лякає, виявляє здатність до самоконтролю та саморегуляції, дієздатність у стресовій ситуації.

Діти старшого дошкільного віку різняться між собою рівнем сформованості уміння долати страх. З метою визначення вікових та індивідуальних особливостей прояву дітьми 5-7 років уміння долати страх, нами розроблено основні критерії та показники його сформованості. До них віднесено:

реалістичну оцінку безпечності/небезпечності ситуації (аналізує ситуацію, розмірковує, пригадує, порівнює, запитує; визначає загрози, вербалізує свої побоювання, робить припущення щодо ймовірних небезпек, зважує усі «за» і «проти»; цінує свої можливості, покладається на знання, уміння, навички, попередні досягнення);

підтримку своєї дієздатності та емоційної рівноваги (усвідомлює вплив своїх думок на емоції та поведінку; мобілізується, не впадає у паніку, заспокоює, підбадьорює себе; обґрунтовує доцільність тих чи інших дій, прогнозує їх ймовірні наслідки);

самоконтроль і саморегуляцію поведінки (перевіряє ефективність своїх дій та вчинків; відмовляється від неефективних та помилкових дій, вдається до раціональних; намагається зменшити напругу, звільнитися від неї);

компетентний вихід з ситуації, що лякає (перевіряє здогадки, усвідомлює та визнає помилки, намагається їх виправити; надає перевагу нестандартним рішенням, апробує різні варіанти виходу з ситуації; розв'язує проблему, досягає кінцевої мети, поводить гідно).

Орієнтуючись на дані критерії, педагог може розподілити дітей на групи з метою здійснення диференційованого підходу в процесі подальшої навчально-виховної роботи, підібрати систему форм, методів і прийомів, які допоможуть оптимізувати процес формування уміння долати страх у дітей кожної групи, враховуючи їх специфічні ознаки.

Наше дослідження дозволило виділити чотири рівні сформованості у

дітей старшого дошкільного віку уміння долати страх: високий, оптимальний, середній, низький.

Дошкільники (15,3% ЕГ та 15,6% КГ), віднесені до *високого рівня*, мають загальні знання про страх та його вплив на людину, здатні аналізувати та об'єктивно оцінювати реальні загрози, їх вплив на себе та діяльність; цінують власні можливості, використовують раніше набутий досвід у нових ситуаціях; здатні доцільно регулювати свою поведінку, підтримувати дієздатність та емоційну рівновагу в ситуації, що викликає страх, приймати адекватні рішення в стресових обставинах. В ситуаціях страху діти проявляють сміливість, відчують впевненість у собі, у своїх діях.

Діти (26,6% ЕГ та 27,4% КГ) старшого дошкільного віку з *оптимальним рівнем* володіють певними знаннями про уміння долати страх, але не можуть пояснити, як страх впливає на поведінку та діяльність; не завжди реалістично оцінюють ситуацію; досвід використовують залежно від умов, в які потрапляють; контролюють, регулюють та приймають адекватні рішення переважно завдяки заохоченню дорослого. В більшості стресових ситуацій проявляють сміливість, не враховуючи доцільності власних дій та кінцевого результату.

Діти (29,3% ЕГ та 28,5% КГ), в яких виявлено *середній рівень* розвитку уміння долати страх, мають поверхові знання про страх та його вплив на людину; позитивно ставляться до сміливості, проте самі рідко її виявляють; неадекватно оцінюють безпечність/небезпечність ситуації. Дієздатність, підтримка емоційної рівноваги, здатність до самоконтролю та саморегуляції проявляється ситуативно і під тиском дорослого. Прийняття ними адекватних рішень залежить від умов та обставин, що склалися. Часто в ситуаціях страху проявляють боягузництво, не намагаючись знайти компетентний вихід із ситуації.

Дошкільники (28,8% ЕГ та 28,5 КГ), віднесені до *низького рівня*, володіють схематичними, клаптевими уявленнями про уміння долати страх. Вони практично не використовують набуті знання у нових ситуаціях та умовах, низької думки про свої можливості. Це невпевнені у собі, боязкі діти, які прагнуть не стільки досягти успіху, скільки уникнути неуспіху. Вони не здатні до самоконтролю та саморегуляції у стресових ситуаціях, не можуть підтримати емоційну рівновагу, впоратись з труднощами, прийняти самостійно адекватні рішення.

Знання особливостей уміння дошкільників долати страх допоможуть педагогові правильно спланувати навчально-виховну роботу з дітьми, які

мають різні рівні сформованості даного уміння та в разі потреби – з конкретною дитиною.

4.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ УМІННЯ ДОЛАТИ СТРАХ

Виховний процес з формування у старших дошкільників уміння долати страх педагогам доцільно будувати на таких **принципах**:

- *науковості* (усі відомості, що пропонуються дошкільникам, повинні ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі);
- *доступності* (наукова інформація має бути адаптована до сприймання дітьми дошкільного віку, логічно структурована);
- *наочності* (інформацію, що надається дітям, доцільно супроводжувати демонстрацією наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя дітей, літературних джерел, використанням художнього образного слова тощо);
- *системності* (нові знання повинні базуватися на загальних знаннях, які вже мають діти, сприяти формуванню в дошкільників уявлень і понять щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я);
- *урахування індивідуальних особливостей* дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості);
- *активності особистості* (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку дітьми фактичного матеріалу щодо формування складових здоров'я).

Опікуючись проблемою дитячих страхів та створенням сприятливих умов для формування у дошкільників уміння їх долати, доцільно керуватися такими установками:

- неприпустимо лякати дошкільників страхами заради досягнення їхньої слухняності;
- неправомірно соромити дітей за їхній страх;
- небажано залишати дошкільника наодинці з проблемою у незнайомій або надміру складній для нього ситуації.

Формуючи у старших дошкільників уміння долати страх, слід звернути увагу на положення, згідно з якими дитині дошкільного віку слід пояснювати, що більшість неприємних подій неможливо контролювати, проте *можна і треба навчитися бути у безпеці*. Як зазначають вказані фахівці, дорослому належить, з одного боку, визначити джерело дезінтегруючих переживань дитини та структурувати хаос всередині її внутрішнього досвіду; з іншого – навчити її *працювати над своїми страхами*.

Доцільно вправляти дошкільників в умінні аналізувати ускладнені ситуації, спочатку разом з дорослим, а з часом самостійно оцінювати загрози та власні можливості впоратись із страхом. Поряд з цим слід поступово формувати в них уміння позитивно впливати на власні переживання, думки та вольові дії. Тобто, поступово перетворюватись на *активного суб'єкта* власної життєдіяльності.

Виховання у дітей 5-7 років уміння долати страх, передбачає:

1. Розширення й поглиблення уявлень педагога про зміст та прояви уміння дошкільників долати страх.

2. Уведення до плану педагогічної роботи проблеми страху та формування у дошкільників уміння їх долати як одного з актуальних виховних завдань.

3. Розподіл вихованців на підгрупи за типовою поведінкою у загрозливих ситуаціях.

4. Організацію диференційованої роботи з кожною підгрупою дошкільників.

5. Урізноманітнення технології формування у дітей 5-7 років уміння долати страхи у різних умовах життєдіяльності.

6. Оновлення змісту, форм та методів роботи з батьками з виховання у дошкільників уміння долати страх.

Зважаючи на складність процесу додання страху, його залежність від багатьох чинників, можна констатувати, що оптимізувати його не може одна педагогічна умова чи декілька умов, не пов'язаних безпосередньо сутнісними зв'язками. Необхідний певний комплекс педагогічних умов, під яким розуміємо таку їх сукупність, у якій кожна слугує досягненню однієї з конкретних цілей на шляху до кінцевої мети. Таким чином, кожна попередня умова готує підґрунтя для наступної.

Умови оптимізації процесу формування уміння долати страх – це ті чинники, що стимулюють, активізують поведінку дітей, обумовлюють повніше виявлення їхніх можливостей та умінь, не викликаючи, водночас, переобтяження ні дітей, ні педагогів.

Сформулюємо основні *педагогічні умови*, що оптимізують процес ефективного формування у дошкільників уміння долати страх:

1. Збагачення знань дітей про уміння долати страх, його значення в житті та ефективні способи звільнення від нього.

2. Зведення з допомогою оцінки авторитетних дорослих уміння дитини долати страх до найвищих цінностей, посилення відповідної мотивації.

3. Вправління дошкільників в сім'ї та ДНЗ в уміннях реалістично оцінювати загрозу, підтримувати оптимістичне самопочуття, доцільно регулювати поведінку та приймати адекватні рішення.

4. Упровадження диференційованого підходу до виховання уміння долати страх у дітей різного віку, статі та міри його сформованості.

З метою забезпечення умов процесу формування уміння долати страх у старших дошкільників педагогам варто організувати роботу у *двох напрямках*: з дітьми старшого дошкільного віку та з дорослими – батьками вихованців і вихователями дошкільних навчальних закладів. Такий підхід уможливить комплексний вплив на процес формування у старших дошкільників уміння долати страх, сприятиме його ефективності.

Перший напрям забезпечить розширення та поглиблення знань дітей щодо проблеми страху та його впливу на людину, виховання ціннісного ставлення до власних можливостей долаття страху та сприятиме формуванню самоконтролю та саморегуляції, відповідної поведінки та здатності до прийняття адекватних рішень у ситуації, що викликає страх.

Другий напрям роботи дозволить збагатити знання педагогів та батьків в межах проблеми уміння дошкільника долати страх, сприятиме набуттю практичних навичок використання різних форм, методів та засобів, які підвищать ефективність формування вказаного вміння.

Робота з вихователями та батьками передбачає використання *колективних та індивідуальних* форм: педагогічні наради, семінари-практикуми, інформаційні семінари, консультації, поради та рекомендації, пам'ятки. Варто застосовувати як традиційні, так і нові форми роботи з дітьми дошкільного віку. Основну увагу слід приділити оновленню змісту педагогічної роботи, використанню інтерактивних форм взаємодії з досліджуваними, їх систематичності та поглибленому обговоренню проблемних моментів.

Система формувальних впливів, адресованих дітям, має включати як комплекс заходів, спрямованих на усю експериментальну групу, так і диференційовану роботу з представниками кожного з виділених на етапі констатації рівнів сформованості уміння долати страх. Врахування специфіки різних категорій досліджуваних має сприяти ефективності формування уміння долати страх.

Система виховних впливів, адресованих дітям, повинна сприяти формуванню в них: уміння аналізувати й правильно оцінювати загрози та власні можливості (адекватна оцінка та самооцінка); здатності докласти

вольові зусилля, регулювати та контролювати свою поведінку; спроможності виявляти впевненість у собі, розраховувати на власні сили, підтримувати оптимістичне самопочуття; готовності приймати адекватні рішення, діяти компетентно у проблемних ситуаціях.

З метою оптимізації першої педагогічної умови – збагачення знань дітей про уміння долати страх, його значення в житті та ефективні способи звільнення від нього, пропонуємо використати читання художньої літератури, складання казок, перегляд мультфільмів з подальшим груповим обговоренням подій, поведінки героїв, причин-наслідків їхньої поведінки, способів виходу із складних ситуацій та звільнення від страхів, а також завершення розпочатих оповідань.

Реалізація другої педагогічної умови – зведення з допомогою оцінки авторитетних дорослих уміння дитини долати страх до найвищих цінностей, посилення відповідної мотивації, може здійснюватись за допомогою моделювання ситуацій морального вибору завдяки складанню казок та оповідань, читання й обговорення казок, перегляд мультфільмів, творче завдання, створення ситуацій успіху.

У відповідності з третьою педагогічною умовою – вправлення дошкільників в сім'ї та ДНЗ в уміннях реалістично оцінювати загрозу, підтримувати оптимістичне самопочуття, доцільно регулювати поведінку та приймати адекватні рішення, можуть бути використані наступні методи: виготовлення «Книжки-саморобки», вправи-розминки «У страху очі великі», «Відгадай за першою літерою, чого я боюся», «Передай по колу поставу та вираз обличчя сміливця», «Розмова з лісом», «Позбався вулкану, що вирує всередині тебе!», вправи на вправлення дітей у підтримці дієздатності в ситуації страху, саморегуляції та самоконтролю своєї поведінки: «Сова», «Володіти собою», «Оцінка страху», «Одягни страшилку», створення проблемних ситуацій, корекційно-розвивальне заняття «*Страхи завітали до баранчика Шона*». За бажання, педагоги можуть самостійно розробити техніки формування у дітей старшого дошкільного віку уміння долати страх.

4.1 ЗБАГАЧЕННЯ ЗНАНЬ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ПРО СТРАХ, ЙОГО ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ДОЛАННЯ

Рівень знань дошкільників (когнітивний компонент) досліджувався за допомогою таких методів: бесіда №1, що дозволяє визначити наявність загальних знань у дітей 5-7 років про страх та його вплив на людину; бесіда

№3, за допомогою якої ми виявили здатність дитини 5-7 років доцільно регулювати свою поведінку, підтримувати дієздатність та емоційну рівновагу в ситуації, що викликала страх (Див. «Практикум для вихователів»).

Збагачувати, розширювати знання дітей 5-7 років про страх, його причини та шляхи попередження та долання пропонуємо за допомогою наступних методів.

**Читання казок про сміливих та боязких героїв з
подальшим їх обговоренням**

«Казка про страх»

Анна Зайцева

Мета: розширити знання дошкільників про негативний вплив страху на поведінку та емоційний стан людини.

В одному звичайному лісі трапилася дуже незвичайна історія.

В густих кронах дерев жили різнокольорові феї. Щодня вони влаштовували на гілках веселі забави, співали, загравали з лісовими мешканцями і наперебій розповідали одна одній про свої подвиги та планували нові.

Та одній з них було не до забав. Бузкова Фея самотньо сиділа на найвищій гілці. На заклики подруг лише сумно хитала головою. Вона була дуже доброю, завжди готова прийти на допомогу, але надзвичайно сором'язлива. Ніколи нічого не розповідала, бо вважала, що це нікому не цікаво. А ще вона дрижала від страху, як осиковий листок, коли доводилось щось робити спільно з подругами. Вона боялася, що інші можуть скористатися її добротою і поведися нечесно, боялась стати залежною.

Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність.

Страх так сильно скував її, що жодні чари не допомагали. Навіть найсильніші закляття з Книги Часу не діяли. З кожним днем сили Бузкової Феї слабшали. Страх висмоктував все до останньої краплини.

Одного разу, коли всі її подруги вже спали, Бузкова Фея вирішила прогулятися. Весь час їй здавалось, що поряд хтось є. Фея не помилилась, крізь темряву на неї дивилися хитрющі оченята.

– Ходи зі мною до озера, – порушив тишу голос і у доріжці з місячного світла з'явилось маленьке лисеня.

– З якого доброго дива мені туди іти? Чого я там не бачила?

Лисеня мовчало і пильно дивилося на Фею. Дорогою до озера вони обоє слухали тишу.

– Що це? Що це за чудовисько? – закричала Фея і відстрибнула подалі.

Лисеня примружилосся, лапкою підштовхнуло свою супутницю до води і мовило:

– Це твій страх. Озеро Правди показує його таким, як він виглядає в твоїй уяві. Подумай, чого ти так сильно боїшся, і подивись своєму страхові в очі. А тепер посміхнись йому.

– Ой!.. Чудовисько... Воно... Воно змінюється...

– Продовжуй впізнавати свої страхи, дивись їм у вічі та посміхайся.

– Воно зникло... Розчинилося... Ой...

– Бачиш, як тільки ти насмілилася глянути страху у вічі, він зник, немов полохливе зайченя. А тепер ходімо далі. Покажу тобі ще одне диво.

На квітучій галявині посеред лісу переливався всіма барвами веселки неймовірно красивий фонтан.

– Підійди, не бійся, – Лисеня знову штовхало Фею лапкою, – і вмийся кожною струйкою. Кожна з них подарує тобі часточку своєї сили, яка проявлятиметься тоді, коли виникне необхідність. Це не простий фонтан, це – Фонтан Успіху. Не шукай пояснень чи відповідей, просто прийми і насолоджуйся.

Дивись, цей паросток щойно виріс біля фонтану. Мені вже час бігти, а ти подбай про нього: посади його там, де йому буде тепло і затишно, де його не дістануть вітри докору, сумнівів та критики. Це Дерево твоєї Сміливості, символ твоєї перемоги над страхом, символ твоєї найголовнішої перемоги – перемоги над собою.

Обговорення:

- Що заважало Бузковій феї радіти життю, товаришувати з іншими феями?
- Як страх вплинув на Бузкову фею?
- Що зробило лисеня?
- Чи правильно воно вчинило?
- Що допомогло Бузковій феї позбавитися своїх страхів?
- Чи хотіли б ви стати для когось товаришем, схожим на лисеня?

«Страх» (польська казка)

Мета: поглибити знання дошкільників про способи долання страху, закріпити знання дітей про якості сміливої і боязкої людини.

В одного чоловіка було двоє синів. Старшого звали Валек, меншого – Войтек. Валек був як усі люди: розумів те саме, що й інші, у великі мудреці не

пнувся, а проте всі звали його розумним через те, що брат у нього був дурний.

Дурний Войтек ніяк не міг зрозуміти, що таке страх. Коли старший брат казав, що він чогось злякався, Войтек розпитував його так і сяк, але все одно нічого не розумів. Нарешті брат розсердився й вирішив показати Войтеку, який буває страх.

Одного дня восени, коли вже смеркало, батько вирядив дурного Войтека до корчми по горілку. Валек знав, що брат ітиме кладовищем, бо так було ближче. Отож він тихцем вимкнувся з хати, намастив собі обличчя сажею, напнув на голову чорну материну спідницю і, взявши в зуби розжарену вуглинку, став на стежці саме посеред кладовища. Незабаром на стежці з'явився Войтек. Побачивши навпроти страхітну постать, він гукнув:

– Гей, ти там! Ану уступися зі стежки! Я не хочу лізти в грязюку... Валек у відповідь застогнав таким страшним голосом, як тільки міг.

– Глухий ти чи що! – гримнув, підходячи, дурень. – Ану тікай з дороги, бо я тебе так розмалюю, що й люлька з рота вилетить.

Розумний брат подумав собі: «А таки ж ти втечеш звідси!» Застогнавши ще страшніше, він розчепірів обидві руки й пішов просто на Войтека, наче хотів його схопити. Та де там! Войтек замість тікати підняв угору свою дубову палицю, кинувся на Валека й давай його лупцювати. Тут вуглина впала Валекові в горлянку й запекла. Бідолаха стогнав, не годен вимовити й слова.

А тут ще він почав скидати з голови материну спідницю, та заплутався в ній і впав у грязюку. Отож Войтек оперіщив його палицею, мабуть, разів зі сто, поки впізнав, хто це.

Та ледве впізнавши брата, Войтек зараз же почав його перепрошувати, хоч і дуже здивувався, як це тому спало на думку виробляти такі дурниці. Скрегочучи зубами від люті й болю, насилу доплентався побитий Валек додому. Коли батько побачив, що сталося з його розумним сином, він схопився за батіг і, мабуть, добре б відлупцював дурного Войтека, якби той не втік на горище та не втяг би за собою драбину.

Назавтра бідний Валек захворів по-справжньому. Мусили йому пустити кров та понаставляти на боки й спину банки. А батько так розсердився на Войтека, що не схотів навіть потрощити на ньому батога, а взяв і вигнав під усі чотири вітри.

– Нехай, – сказав, – тебе, дурню, лихо навчить розуму! Даремно мати плакала й благала не проганяти Войтека, бо вона любила його найбільше, – батько й слухати не хотів. Довелося дурневі зібрати свої манатки й помандрувати світ за очі. Тільки й того, що на дорогу мати дала йому чималу

торбу грошей.

– Боже мій, боже милий! – міркував дурень дорогою, – батько мене вигнав, як собаку! І за що? За те, що я не міг відразу впізнати страх! Ой, коли б мені отой страх хоч раз зустріти.

Промандрувавши з тиждень, зайшов якимось дурний Войтек опівдні до корчми. Коли його почали розпитувати, куди й навіщо він мандрує, Войтек відповів від щирого серця, що й сам не знає, куди йде, бо тільки хоче дізнатися, що таке страх. Всі, хто був у корчмі, так і покотилися з реготу. А корчмар поплескав Войтека по плечі й каже:

– Ну, друже, коли тобі тільки це потрібно, нема в світі нічого легшого. У нас ти зараз дізнаєшся, що таке страх. Бачиш, он там нагорі височезний палац? Хтозна-відколи стоїть він пустою, бо люди бояться в ньому жити. Якщо вже ти маєш таку охоту до страху, йди в палац ночувати. Ось побачиш, що з тобою буде.

– Звичайно, піду, коли так, – відповів Войтек, – і якщо справді побачу там страх – гарно подякую вам за добру пораду. Тільки принесіть мені туди їжі й питва, бо як же я голодний сидітиму там цілісіньку ніч? Коли люди, що були в корчмі, та й сам корчмар побачили, що Войтек справді хоче піти в палац, вони перестали жартувати й почали умовляти Войтека, щоб він не ходив, бо вже не один такий сміливець пішов до замку, та й не повернувся. Але Войтек нічого слухати не хотів; чим більше його лякали страхом, тим більше він радів, що нарешті той страх зустріне. Отож люди покинули його вмовляти, а ввечері занесли до замку дров на цілу ніч, кілька ковбас і велику ринку картоплі з салом.

Войтек попрощався з усіма в корчмі і веселий пішов ночувати в палац. В просторій кімнаті, де була величезна піч, він розпалив собі вогонь, присунув до печі крісло й стіл й порозкладав на столі всі свої припаси. Потім запалив люльку і, вмостившись у кріслі, став прислухатися, як виє вихор у печі. А вихор завивав так жалібно й голосно, що в будь-кого іншого волосся стало б на голові сторч. А Войтек посидів-посидів, і йому захотілося їсти. Він почав хазяйнувати. Поставив ринку і картоплею на вогонь, а ковбаси прив'язав до дерев'яного рожна й заходився їх підсмажувати. Коли картопля зашкварчала, а з ковбас закапало у вогонь сало, в печі щось гукнуло страшним голосом: «Лечу!»

– Отуди к бісу! Почекай хвилинку, нехай я хоч зніму вечерю з вогню! – голосно відповів Войтек, ставлячи ринку під стіл та кладучи на неї рожен з ковбасами. – Ну, тепер лети собі, коли хочеш.

Щось загуло в комині і впало просто в огонь. Почекавши хвилинку, чи не

завіє ще хтось у печі, Войтек знов почав смажити ковбасу й картоплю. Потім виклав усе в миску й поставив на стіл. Оглянувся назад – і бачить: за спиною в нього мовчки стоїть страшний бородатий чоловік.

– Го-го! Друже! А чого ж це ти стоїш і мовчиш? – гукнув дурень. – Бери собі крісло й сідай разом зі мною за стіл. Страшний чоловік мовчки взяв крісло й сів за стіл, але їсти не схотів. Войтек кілька разів запрошував його, та побачивши, що той не слухає, мовчки став уминати свою вечерю. Коли він доїдав останній шматок ковбаси, страшний гість обізвався понуро:

– Ти ж їв сам, дай тепер і мені.

– Не хотів їсти, коли я просив, то й сиди голодний, – відповів Войтек, ковтаючи останній шматок.

– Чекай! Зараз тебе самого засмажу! – загарчало страховище.

– Помалу, братику, помалу! Це ти, може, й є отой страх, еге? То чому ж ти такий дурний, що не їси, коли дають? Я вже тижнів зо два промандрував, щоб тебе зустріти, та бачу, не було чого й клопотатися, коли ти такий дурний!

– Зараз покажу тобі, який я дурний! – гримнув страх і схопив Войтека за горлянку.

Але не такий був Войтек! Як гепнув страховище разів зо два кулаком по голові, воно й простяглося долі, мов колода. А дурень сів йому на груди, придушив до підлоги й питає:

– Ану, братику, хто з нас дужчий? Бач, не допомгло тобі й те, що ти такий довготелесий! Що даси, коли відпущу тебе живцем?

– Дам тобі великий скарб, якого ти й уві сні не бачив, але не за те, що ти мене відпустив, а за те, що врятував від мук, які я терплю вже сто років. Я колись був паном цього замку і мав страшенну силу. З багатьма силачами боровся і всіх валив на землю. За це мене самого мучили в замку щоночі. І так мусило бути, аж доки знайдеться силач, який зможе мене збороти. Якби ти віддав мені останній шматочок своєї їжі, я б разом з ним з'їв і твою силу.

Ну, а тепер ходімо зі мною, візьмеш усе що схочеш. Войтек пішов слідом за ним у величезний льох, де було повно срібла, золота й коштовного каміння. Страх дозволив йому взяти все, що тільки заманеться. Отож Войтек набрав стільки, що ледве міг підняти. І так йому проясніло в голові, що він вибирав саме золото й дороге каміння, хоч досі не бачив його ніколи.

Навантажившись як слід, Войтек хотів подякувати страху, але той десь зник.

«От і добре! Не треба йому кланятись!» – зрадів дурень і пішов з палацу,

зігнувшись удвоє під своєю ношею.

Потім він узяв підводу й поїхав до міста. А там понакуповував усього та й зажив собі в достатку. І всі люди аж до смерті звали його розумним Войтеком.

Питання для обговорення:

Який герой казки був сміливим? Чому?

Хто з героїв був боязким? Чому?

На кого ви хотіли бути схожими? Чому?

Чи поводитися б ви так як Войтек?

Хотіли б мати товариша, схожого на Войтека? Чому?

Коллективне складання казки «Як ми навчилися долати страх».

Мета полягала в активізації свідомості досліджуваних, розширенні уявлень про доцільну поведінку в ситуаціях, коли буває страшно, про адекватні способи поведінки та способи додання страхів.

Вихователь пропонує дітям разом скласти казку про страх та уміння його долати, яку він розпочинає сам. Дорослий залучає до складання казки усіх боязких дітей, актуалізує їхнє бажання запропонувати правильний вихід із складної ситуації, обґрунтувати доцільність своєї пропозиції, поміркувати вголос стосовно наслідків власних дій. По закінченню складання казки дорослий пропонує дошкільникам намалювати себе як її героя.

Складання казок та оповідань.

Мета даного методу полягала в активізації успішного минулого досвіду виходу дитини із складної ситуації, ефективного додання страху, усвідомлення власної спроможності.

Педагог запрошує дошкільників скласти сюжет власної казки або оповідання з однієї із запропонованих тем: «Як сміливець переміг страх», «Що врятувало боягузика», «Як боягузик рятувався», «Сміливий боягузик», «Помилився, але не злякався», «Очі бояться, а руки діють». Дітям давалася установка на те, що казка чи оповідання повинні мати щасливий і повчальний кінець.

Перегляд і обговорення мультфільмів.

Вихователь або батьки пропонують дітям переглянути такі мультфільми: «Ахи-страхи: частина перша: «Нітрохи не страшно», «Ахи-Страхи: частина друга «Змій на даху», «Котигорошко» (Додаток...). Він активізує обговорення, залучає до нього боязких дітей, звертає увагу на способи дій героїв, за допомогою яких вони звільнилися від страху.

Завершення розпочатих оповідань

Метою даного методу була активізація знань дитини, надання їй

можливості ідентифікації себе з сміливими чи боязкими героями, навчити аналізувати й об'єктивно оцінювати ситуацію.

Вихователь пропонує дошкільникам 5-7 років скласти кінцівку оповідання, яка «проекувала» необхідність поставити себе на місце боязкого або сміливого.

4.2. ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

Для дослідження емоційно-ціннісного компоненту ми використали наступні методи: проєктивну методику: малюнок «Мій найбільший страх», яка констатувала усвідомлення дитиною свого страху, відношення до нього, надання йому позитивних чи негативних якостей, за її допомогою визначили значущість для дитини такої якості як сміливість, наскільки цінує свої можливості, покладається на уже здобуті знання, уміння, навички, попередні досягнення, наскільки цінує власні сили та емоції, намагаючись зберігати спокій, зменшити напругу; бесіда №2, яка спрямована на виявлення здатності дитини 5-7 років аналізувати та об'єктивно оцінювати реальні загрози, їх вплив на себе та діяльність та ставлення дитини до страху та до себе як суб'єкта долання страху (Див. «Практикум для вихователів»).

Формування ціннісного ставлення старших дошкільників до себе пропонуємо здійснювати за допомогою наступних методів.

Творче завдання вербального характеру «Складання свого портрета «Я – сміливий (а) чи боязкий (а)».

Мета: розширити й поглибити знання дитини про якості сміливої та боязкої людини, навчити визначати у собі слабкі й сильні сторони.

Вихователь називає слова: *хоробрий, лякливий, відважний, полохливий, боягузливий, мужній, безстрашний, нелякливий.*

Які визначення підходять до тебе сміливого?

- Чи може смілива людина бути хорошим другом?
- Чому?
- Чи хотів би ти бути сміливим? Чому?
- Чи хотів б ти, щоб тебе оточували лише сміливі люди? Чому?

Які визначення підходять до тебе боязкого? (вихователь повторює ще раз всі).

- Чи хотів би ти бути боязким? Чому?
- Чи можна допомогти тобі боязкому змінитися на сміливого?
- Як це можна зробити?

Творче завдання вербального характеру складання казки «Сміливість і Боягузливість».

Мета полягає у закріпленні знань дошкільників про якості людини: сміливість, боягузливість.

Вихователь пропонує дітям скласти казку, у якій дійовими особами будуть дві королеви: Сміливість та Боягузливість. Дітям необхідно вербально описати персонажів, розповісти як вони можуть поводитись у ситуаціях, коли їм страшно. Після цього педагог пропонує дітям обрати, на місці якого персонажа вони б хотіли бути й розповісти про свої сміливі вчинки.

Читання і обговорення казки

«Зайчєня і Борсучок»

Мета: подолання невпевненості у собі, формування позитивного ставлення до себе, посилення мотивації до вміння долати страх.

В одному лісі жило маленьке зайчєня. Найбільше на світі йому хотілося бути сильним, сміливим і зробити що-небудь добре, корисне для оточуючих. Але насправді у нього ніколи нічого не виходило. Воно боялося і не вірило в себе. Тому всі в лісі прозвали його «Зайчєня-боягуз». Від цього йому ставало сумно, прикро, і воно часто плакало, коли залишалося одне. Був у нього один-єдиний друг – Борсучок.

І ось, одного разу вони удвох вирушили гратися до річки. Найбільше їм подобалося наздоганяти один одного, бігаючи через невеликий дерев'яний місток. Першим наздоганяло зайчєня. Коли Борсучок пробігав по мосту, одна дошка раптом зламалася і він впав в річку. Борсучок не вмів плавати і став борсатися у воді, просячи про допомогу. А Зайчєня, хоча і вміло трохи плавати, але дуже злякалося. Він бігав по березу кликав на допомогу, сподіваючись, що хтось почує і врятує Борсучка. Але нікого поблизу не було. І тоді Зайчєня зрозуміло, що тільки воно може врятувати свого друга. Воно сказало собі: «Я нічого не боюся, я вмю плавати і врятую Борсучка!» Не думаючи про небезпеку, воно кинулося в воду і попливло, а потім витягнуло свого друга на берег. Борсучок був врятований!

Коли вони повернулися додому і розповіли про випадок на річці, ніхто спочатку не міг повірити, що Зайчєня врятувало свого друга. Коли ж звірі переконалися в цьому, то стали хвалити зайчєня, говорити, яке воно сміливе і добре, а потім влаштували велике веселе свято на його честь. Цей день для зайчєняти став найщасливішим. Всі пишалися ним і він сам пишався собою, тому що повірив у свої сили, в те, що здатний робити добре і корисне. Він на все життя запам'ятав одне дуже важливе і корисне правило: «Вір у себе і

завжди і в усьому покладайся тільки на свої сили!» І з тих пір більше ніхто і ніколи не дражнив його боягузом! *Джерело: Лабиринт душі. Терапевтичские сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева)*

Запитання для обговорення:

Чому зайченяті було погано і сумно?

Яке правило запам'ятало Зайченя?

Чи згоден ти з ним?

Чи вчинив би ти так зі своїм товаришем?

Перегляд й обговорення мультфільмів

Мета: активізувати переживання дитини, пов'язані з наслідками долаття/недолаття страху, посилення мотивації долаття страху.

Дошкільникам педагог пропонує переглянути такі мультфільми: «Крихітка Єнот», «Лісова історія». Після перегляду відбувалося обговорення, під час якого вихователь активізує боязких дітей, заохочує їхнє бажання вчинити сміливо, подолати страх.

Вправлення в оптимістичному ставленні до своїх переживань, своїх чеснот, власних можливостей

Творче завдання «Пригадуємо свої сміливі вчинки»

Метою є сприяти набуттю нового досвіду дитини щодо долаття страху, через досвід своїх однолітків.

Вихователь роздає дітям аркуші, на яких вони намалюють ситуацію в якій їм було страшно, але вони зробили сміливий вчинок і таким чином подолали страх. Після виконання даного завдання малюнки обговорюються всією групою.

«Створення ситуацій успіху»,

Мета: формування впевненості в собі при зіткненні з труднощами.

Дорослий створює ситуацію, яка вимагає від дитини дій, спрямованих на її вирішення. Важливою умовою є те, що рівень складності ситуації має бути посильним для дитини. Після розв'язання дитиною такої ситуації, батьки відзначають позитивні сторони дітей, що нового вони у них побачили, оцінили. Так само діти відзначають свої почуття (любові, добра і т. д.). Батьки дарують подарунки, сувеніри, відзначаючи дитину похвалою.

4.3. ВПРАВЛЯННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМІННІ ДОЛАТИ СТРАХ

Провідним методом для дослідження поведінкового компоненту в нашій роботі є спостереження, оскільки тільки воно дозволяє простежити реальну поведінку дитини у ситуації, що лякає, виявити здатність до самоконтролю та саморегуляції, дієздатність у стресовій ситуації, зафіксувати прояви уміння дошкільників долати страх у різних сферах життєдіяльності (Див. «Практикум для вихователів»).

Вправляння дітей старшого дошкільного віку в умінні долати страх пропонуємо за допомогою наступних методів.

Виготовлення «Книжки-саморобки»

Педагог разом з дітьми виготовляє книжку-саморобку. В ній він записує набір правил, які нагадуватимуть, як варто поводитися в ситуаціях, коли буває страшно. Текст можна оздобити виразними ілюстраціями (малюнками, аплікаціями). Книжку варто покласти на чільне місце, щоб, за бажання, нею могла скористатися будь-яка дитина. Час-від-часу доцільно озвучувати написане, проговорювати правила, пояснювати та обґрунтовувати кожне:

- Немає нічого поганого у *визнанні того, що ти боїшся*. Чогось бояться усі люди. Ти – не виключення.
- Якщо хочеш домогтися своїх цілей і мрій, слід навчитися долати страх. Скажи собі: «Так, мені страшно, проте *я зроблю це!*». Мужність – це не відсутність страху, а спроможність діяти всупереч йому.
- Коли ти визнав, що боїшся, спробуй переключити свої думки на щось інше, відволіктись від страху. Не борись з ним: ти віддаєш на страх багато своїх сил!
- Запитай себе: «Чого я боюся? Чому я боюся? Чи варто цього боятися?»
- Уяви, як ти справляєшся з тим, чого боїшся. Після того, як ти в уяві багаторазово подолаєш свій страх, тобі буде простіше впоратися із справжньою ситуацією.
- *Не дозволяй страху володарювати над тобою*, тріумфувати, перемагати тебе. Навіщо ти потураєш своєму страху?
- Обирай сам: або залишишся і надалі із своїм страхом, або звільнишся від нього. Скажи собі: «Я впораюся!»
- Виробляй у себе *звичку діяти, не дивлячись на страх*. Просто роби те, що треба!
- Чим більше (довше) ти зволікаєш, тим більше страх заповнює твій мозок. Страх зростає перед тобою немов бетонна стіна. Проте як тільки ти робиш крок уперед, назустріч страху, як тільки починаєш *діяти, страх*

зникає.

- Спробуй подолати страх, розмірковуючи над *найгіршим варіантом* розвитку подій. Побачиш, все виявиться не таким страшним, як здавалося. Тебе лякає невідомість. Як тільки страх набуває конкретного образу, він перестає бути загрозливим. Завжди варто подумати: чи не перебільшуєш ти загрозу.
- Оціни, наскільки твій *страх обґрунтований*. Від цього залежить, як варто діяти далі.
- *Страхи живе* у твоїх думках і почуттях а не у доккіллі. Звільнись від поганих думок і переживань – і страх зникне.
- *Думай про хороше!* Не пригадуй свої минулі невдачі й поразки.
- Зберися з духом, налаштуй себе на виконання того, чого боїшся, *прийми рішення!* Побачиш: сумніви зникнуть. Назад дороги немає. Очі бояться, а руки роблять!
- Тренуй *свою відвагу*. Це нагадує тренування м'язів у спортивній залі. Поділи свій найбільший страх на декілька менших. Спробуй подолати ці маленькі страхи, а потім почнеш звільнятися від більших. Тренуйся постійно, інакше доведеться знову все починати спочатку.
- Чим ти кращої думки про себе, тим менше відчуватимеш страх. Висока думка про себе пов'язана з твоїми чеснотами та досягненнями. Не марнуй час, збагачуйся ними!
- Пишайся собою, адже ти впорався із своїм страхом!

Вправи-розминки

Мета: формування уміння звільнитися від страху, вироблення способів дій, які необхідні, щоб подолати страх. Час-від часу педагог пропонує дошкільникам передати жестами, мімікою, інтонацією голосу, висловлюваннями переживання тих, хто боїться: по вправлятися в умінні звільнитися від страху, проявити сміливість, рішучість.

Вправа «У страху очі завеликі»

Педагог разом з дітьми утворює коло (на відстані витягнутої руки один від одного). Пропонуючи дошкільникам уявити, що вони когось-чогось дуже бояться, він широко розкриває очі, розводить руки у сторони якомога ширше – «Отакий величезний страх!», пояснюючи: «У всіх, хто боїться, від страху очі стають великими, круглими». Діти повторюють за дорослим рухи. Вихователь продовжує: «Наша сміливість переможе страх, він зменшиться, а потім зникне зовсім». Ці слова супроводжуються відповідними рухами рук й очей (долоні притискаються одна до одної, очі посміхаються). В кінці розминки дорослий

пропонує дошкільникам подивитися один на одного, впевнитись, що ні в кого більше немає великих переляканих очей, стривоженого обличчя, порадіти з цього.

Вправа «Відгадай за першою літерою, чого я боюся»

Вихователь звертається до дітей з пропозицією подумати, чого вони бояться найбільше. Він призначає одну дитину приймальником, якому кожний по черзі дошкільник називає першу літеру слова, з якої починається назва його страху. Приймальнику належить відгадати ці слова. По закінченні розминки педагог разом з дітьми підсумовує, чого ж вони найбільше бояться, чому і як з цим можна впоратися.

Вправа «Передай по колу поставу та вираз обличчя сміливця»

Стоячи у колі, педагог пропонує дошкільникові, на якого вкаже, першому надати своїй поставі, жестам та обличчю сміливого вигляду, а потім передати їх тому, хто стоїть поряд. Кожна наступна дитина може не лише відтворити побачене, але й виявити творчість, збагатити свій образ. Після завершення розминки дорослий разом з дітьми узагальнює одержану інформацію, перераховує, чим вирізняється постава сміливої людини, її жести, вираз її очей, рота від образу боягуза.

Вправа «Розмова з лісом»

Діти закривають очі, кладуть м'які, розслаблені руки на коліна. Педагог пропонує кожній дитині по черзі назвати те, що у лісі її лякає, у своїй уяві «поспілкуватися» з лісовими жителями; подумки доторкнутися до них, пригадати, що в них привабливого, чим вони корисні, усвідомити свої думки та переживання, визначити доцільні й безпечні дії у випадку зустрічі з предметом свого страху. Відкривши очі, кожна дитина ділиться з іншими своїми враженнями та відкриттями.

Вправа «Позбався вулкану, що вирує всередині тебе!»

Вихователь повідомляє дітям: якщо кожний довго приховує всередині себе свій страх, він зростає, починає нагадувати сплячий вулкан, який у будь-який момент може перетворитися на діючий. Як лава, вулканічні гази, каміння, що вивергаються на поверхню, роблять довкілля непридатним для життя, так і наші страхи, накопичуючись, можуть вибухнути, завдаючи шкоди тобі та тим, хто знаходиться поруч, зруйнувати стосунки та спільну діяльність. Дорослий пропонує дошкільникам спробувати потихеньку «випускати пару», звільняючись від прихованих страхів. Для цього спочатку подумки, а потім жестами, мімікою, тональністю голосу слід зобразити вивільнення негативної енергії страху, як це відбувається з діючим вулканом. Діти (кожний по-своєму)

зображує цей процес, а потім – свій стан полегшення словами, рухами, виразом обличчя [Кононко О. Л. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних / О. Л. Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу: Щомісячний спеціалізований журнал – 2016 – №7 – С. 25-35.].

Вправи на вправління дітей у підтримці дієздатності в ситуації страху, саморегуляції та самоконтролю своєї поведінки. Вправи такого спрямування проводилися експериментатором.

Вправа «Сова»

Мета: розвиток у дитини саморегуляції та самоконтролю поведінки. Совою може бути будь-який учасник. Поки сова спить, дитина вільно переміщується по кімнаті. За командою: «Ніч!» Сова прокидається, а дитина завмирає. Якщо до наступної команди: «День!» Дитина почне рухатися або заговорить, сова і дитина міняються місцями.

Вправа «Володіти собою»

Мета: навчитись усвідомлювати перші ознаки виникнення негативних відчуттів; аналізувати причини їх виникнення та знаходити оптимальні способи оволодіння собою в конкретній ситуації. Дорослий пропонує дітям подумати, що відбувається у їхньому тілі, коли вони відчують страх; спробувати відчутти стан, при якому ось-ось можна втратити контроль над собою. Педагог звертається до дітей із проханням пригадати способи оволодіння собою при виникненні подібного стану. Різні варіанти входу із ситуації спільно обговорюються.

Вправа «Оцінка страху»

Мета полягає у вправлянні дітей в умінні аналізувати й об'єктивно оцінювати ситуацію, яка лякає. Вихователь пропонує схарактеризувати ситуації, які викликають у них страх (наприклад, «Зустріч з павуком», «Злий собака», «Складне завдання» тощо), проговорити, наскільки сильно вони відчують страх, проаналізувати, від чого саме виникає таке почуття, поміркувати, як варто, а як не варто діяти.

Вправа «Одягни страшилку»

Мета полягає у вправлянні дітей в умінні попрацювати з предметом свого страху. Ведучий заздалегідь готує чорно-білі малюнки якогось страшного персонажа: Баби Яги, привида і т. п. Кожна дитина отримує екземпляр малюнка. Вона повинна «одягнути його» за допомогою пластиліну, обравши матеріал потрібного кольору, відриваючи маленькі шматочки і розмазуючи їх усередині контуру страшилки. Коли діти «одягнуть» свої страшилки, вони розповідають про них одноліткам. Ведучий стимулює розповіді своїми

навідними запитаннями (наприклад: чи варто боятися персонажів, яких насправді не буває? що цей персонаж любить і не любить, кого боїться, хто боїться його?).

Вправа «Перетвори страшне на смішне».

Педагог заохочує бажання дітей намалювати свій найбільший страх для того, щоб потім видозмінити свій малюнок, перетворити «страшне» на «смішне» або «добре і веселе». З цією метою він демонструє їм варіанти таких перетворень, пояснює техніку видозмінювання, пропонує використати для цього різноманітні матеріали – фломастери, фарбу, кольоровий папір тощо. По завершенні роботи вихователь разом з дітьми радіє веселим перетворенням.

Вправа «Коли мені страшно – я...»

Мета полягає у сприянні формуванню у досліджуваних досвіду долаття страху, певного стилю поведінки, спрямованого на досягнення цілі. На початку вправи дорослий говорить: «Коли мені страшно – я...», проговорюючи один із варіантів виходу із подібної ситуації. По черзі свої варіанти проговорюють усі учасники, висловлюють готовність в реальному житті скористатися своєю пропозицією. Вправа використовується педагогами і батьками.

Створення проблемних ситуацій

Ситуації спрямовані на вироблення у старших дошкільників певного стилю поведінки у ситуації, що лякає, прийняття адекватних рішень, компетентної поведінки у проблемних ситуаціях. Ситуації моделювалися вихователем в процесі організації життєдіяльності дошкільників.

Зміст даних ситуацій полягає в тому, що вихователь демонструє малюнки дошкільникам, де зображені персонажі, які потрапили в ситуацію страху (наприклад, хлопчика доганяє злий собака). Діти мають уявити, що така ситуація трапилась з ними. Вони мають пояснити або показати власні дії задля її вирішення та подолання страху.

В іншому варіанті розв'язання подібних ситуацій, може бути їх розігрування. Тобто діти повністю моделюють запропоновану ситуацію і демонструють вихід з неї. Кількість таких ситуацій планується до десяти.

Корекційно-розвивальне заняття

«Ахи-страхи завітали до баранчика Шона»

Завдання:

корекційно-навчальні: розширювати уявлення про страх як емоцію; формувати навички адекватного емоційного реагування у ситуаціях, зумовлених страхом; навчати саморегуляції; навчити приймати адекватні рішення в стресових ситуаціях.

корекційно-виховні: формувати навички самоконтролю; формувати адекватну поведінку в ситуаціях страху.

Попередня робота:

- перегляд мультфільму «Ахи-страхи» (Союзмультфільм, 1983);
- бесіда за змістом переглянутого мультфільму – обговорення персонажів, їхніх вчинків.

Обладнання та матеріали: презентація до заняття; мультимедійний проектор та проекційний екран; м'яч; аркуші паперу із пунктирними зображеннями різного посуду; клей-олівець; тарілки з манною крупкою.

Хід:

Діти заходяться в групі. Звучить спокійна, релаксаційна музика. Вихователь показує слайд I мультимедійної презентації.

Вихователь: Добридень, найсміливіші та найкмітливіші діти у світі! (*Добридень!*) Ой, які ви голосні! Щойно ми привіталися з вами голосом, а тепер нумо вітатися за допомогою теплого дотику долоньки. Станьмо кружка та візьмімося за руки. (*Усі стають кружка на килимі.*) Тепер ніжно потисніть руки своїх сусідів з обох боків. Так ми, наче струм, передаємо близьким свою ніжність, добро та ласку (*Вихователь показує слайд 2. Раптом лунає бекання баранця*).

Вихователь: Ой, діти, лиш погляньте: з казкового світу до нас завітав баранчик Шон. Баранчику, любий, що з тобою трапилося? Ти маєш якийсь дивний вигляд! (*Лунає голос баранця – на екрані вихователь показує слайд 3*).

Діти, Шон каже, що з ним відбувається щось незрозуміле. Усе тіло напружене, тремтить, він не може зробити жодного кроку. Такого він досі не відчував, тож баранчик просить у вас допомоги. Допоможемо? (*Так.*) Як ви гадаєте, що з ним трапилося? (*Відповіді-здогадки дітей.*)

А ну ж бо погляньте на обличчя Шона. Бачите, він дуже-дуже наляканий. Вам уже відома така емоція. І ви добре знаєте, що таке страх. Нумо розкажімо й баранцю про це дивне відчуття. Чому й коли воно виникає? (*Діти відповідають, діляться досвідом, відтак звучить голос баранця – вихователь показує слайд 4.*)

Діти, нашому гостю цікаво, а чи виникало у вас колись таке відчуття страху? Розкажемо йому, хто й чого боїться? (*Так.*)

Вправа «зайчики і слоники»

Мета: дати можливість дітям відчути себе сильними й сміливими, сприяти формуванню адекватної самооцінки.

Спочатку вихователь пропонує дітям вдати із себе боязкого зайчика. Гра

супроводжується запитаннями та коментарями, як він поводить себе, коли відчуває небезпеку. Тремтить? А тепер разом покажіть, як саме він це робить. Щупайтеся, намагайтеся стати менш помітним, у нього тремтять лапки і хвостик... Нехай дитина все це відтворить. Просить показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини. Нехай дитина втече у інший куток кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка?

А тепер ми будемо слониками – сильними, сміливими. Педагог показує, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що вони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра, – не бояться. Показує з дитиною сміливого слоника. Після виконання вправи діти сідають у коло й обговорюють, ким їм сподобалося бути найбільше й чому.

Гра «Дотик»

Мета. Формування адекватної самооцінки.

Гра в парах. Гравці стоять обличчям одне до одного і заплющують очі. Одночасно обмацують один одного, коментують усі частини тіла, до яких торкаються, застосовуючи при цьому зменшено-ласкаві слова. У кінці гри дякують один одному (*обнімаються*).

Вихователь: Мої друзі бояться темряви, деякі – грому та блискавки, інші – диких тварин. Баранчику, а що ж тебе так налякало? (*Звучить голос баранця – на екрані з'являється слайд 5 із зображенням страхів з мультфільму «Ахи-страхи»*.) Діти, придивіться уважно, хто це такі? Чи впізнали ви бешкетників, які налякали баранця? (*Відповіді дітей.*) Так, це дійсно Ахи-страхи. Їм не вдалося налякати братиків, тож вони вирішили позбиткуватися над Шоном. (*Вихователь показує слайд 6*).

Вихователь: Шоне, нічні ахи-страхи літають у повітрі, кружляють та наводять жах на людей у різних ситуаціях. Спробуймо дізнатися, чого ж бояться люди.

Вихователь: Отже, як бачимо, страх – це почуття, яке властиве кожній людині: і дорослій, і малій. (*Вихователь пропонує дітям сісти на свої місця на стільчиках*).

Вихователь: Діти, а коли Ахи-страхи вилітають на полювання? (*Уночі.*) Що вони роблять, аби навіяти страх на людей? (*Відповіді дітей.*) Пригадаймо, за ким полювали страхи в мультфільмі, який ми нещодавно переглядали? (*За двома хлопчиками-братами.*) Чим же вони намагалися налякати братиків? (*Скрипом хвіртки; туманом; стукотом; гілкою, за яку зачепився молодший братик; шелестом кропиви*).

Вихователь показує слайд 7. Звучить голос баранця.

Вихователь: Діти, Шон запитує, чи вдалося невидимим бешкетникам все-таки залякати хлопчиків? *(Ні.)* А як ви гадаєте, чому вони не змогли цього зробити? *(Старший братик був сміливим, постійно усміхався).*

Так, правильно! Страхи бояться почуття гумору і сміливих слів. Адже живуть вони зазвичай у напруженому тілі. Тож якщо розслабитися й налаштуватися на хороший настрій, страхи швидко зникають.

Вправа «Проженемо страх»

Вихователь: Діти, пропоную навчити баранчика Шона проганяти страх зі свого тіла. Хто з вас пригадає, які чарівні слова слід промовити та що зробити, аби страх покинув тіло? *(Відповіді дітей.)* Так, а ще слід стиснути кулачки *(Вихователь показує слайд 8.)*, напружити руки й усе тіло, а потім видихнути, розслабитися й гучно промовити: «Утікай від мене страх, я нічого не боюся!». Ці слова обов'язково слід говорити з усмішкою на обличчі. *(Діти повторюють названу послідовність дій 2-3 рази).* Відтак він показує слайд 9.

Рефлексія

Вихователь: Які цікаві, гарні та, головне, різні картинки ви створили. Молодці! Ми їх усі подаруємо баранцю, а він поділиться ними зі своїми друзями. А що ж ми побажаємо Шону на прощання? *(Відповіді дітей).*

Вихователь показує слайд 10.

Вихователь: Чи сподобалося вам наше заняття? *(Так.)* А що найбільше? *(Відповіді дітей.)* Нумо ще раз нагадаймо баранцю Шону, що слід робити, аби страх не зміг поселитися в нашому тілі? *(Відповіді дітей.)* Дуже добре! Але що ж робити, якщо страхам все-таки вдалося заволодіти нами? *(Відповіді дітей).*

Вихователь показує слайд 11.

Вихователь: Нашому гостю, Баранчику Шону вже потрібно повертатися до своєї країни, і ми теж мусимо прощатися. Візьмімося всі за ручки та тихо промовимо наші чарівні слова прощання: «Усім, усім, усім – до побачення!». *Вихователь показує слайд 12.*

4.4.ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ТА УМОВИ ЙОГО ЕФЕКТИВНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ У ПРАКТИКУ

З метою реалізації четвертої педагогічної умови необхідно:

- організувати цілеспрямовану роботу педагогів з дітьми різних рівнів сформованості уміння долати страх;
- реалізувати комплекс заходів, спрямованих на активізацію позиції

вихователів і батьків щодо формування у дошкільників уміння долати страх у дошкільників різного віку, статі, типу особистості.

З дітьми, з *оптимальним рівнем* сформованості уміння долати страх, педагогам варто звернути увагу на здатність реалістично оцінювати ситуацію, до самоконтролю, саморегуляції та прийняття адекватних рішень. За для формування даних вмінь пропонуємо комплекс ігор та вправ, проектних методів, спрямованих на формування цих умінь: «Що відбувається?», проективна методика «Згадай і намалюй», «Метелик у темряві».

До основних видів диференційованої роботи з дітьми з *середнім рівнем* сформованості уміння долати страх віднесено: читання й обговорення казок, ігри та вправи, моделювання ситуацій.

З огляду на те, що діти даного рівня потребують поглиблення знань щодо уміння долати страх, можна використати метод читання й обговорення казок, який сприяв розширенню уявлень дошкільників про способи дій та поведінку в ситуаціях, що лякають. Прикладом для них слугували герої казок: «Тимошка і темрява», «Як маленький кажан перестав боятися темряви», «Хоробрий кораблик». Після читання казки необхідно проаналізувати вчинки героїв, їхню поведінку. Читання казок може відбуватися у формі міні-занять.

Оскільки дошкільники даного рівня проявляють нестабільну дієздатність у ситуаціях, що лякають, а прояви саморегуляції та самоконтролю ситуативні – пропонуємо комплекс методів та вправ на формування даних умінь: проективна методика «Підбатьор себе!», гра «Жмурки», вправа «Коло і трикутник».

На особливу увагу заслуговують діти, віднесені до *низького рівня* сформованості уміння долати страх. Слабкими місцями цієї категорії дітей виявилися невпевненість у собі, неадекватна, здебільшого занижена самооцінка, невміння регулювати свою поведінку та приймати самостійні рішення. З врахуванням цього на етапі формування виховна робота має спрямовуватися на розвиток в них позитивного ставлення до себе, впевненості у своїх можливостях. З цією метою пропонуємо використовувати такі методи: ігри та вправи, проективні методи, моделювання ситуацій.

Організовуємо роботу з дітьми, що мають оптимальний рівень сформованості уміння долати страх

Ігри та вправи на формування уміння аналізувати ситуацію, знаходити вихід, контролювати та регулювати поведінку

Гра «Що відбувається?»

Мета полягає у навчанні дітей умінню аналізувати ситуацію, об'єктивно оцінювати обставини, що склалися.

Дорослий пропонує дітям картинки, на яких зображені різні сюжети, наприклад, «хлопчик тікає від собаки», «на вулиці гроза, дівчинка на вулиці плаче» і т. д. Досліджуваний має проаналізувати ситуацію й запропонувати доцільний та гідний вихід з неї.

Проективний метод «Згадай і намалюй»

Мета методу полягає у формуванні у дитини старшого дошкільного віку уміння аналізувати ситуацію, реально оцінювати загрози.

Педагог пропонує дитині згадати й намалювати на одному аркуші паперу дві ситуації із життя. Перша – коли дитині було не дуже страшно, друга – коли відчувала некерований страх. Потім ці малюнки обговорюються. Запропонований метод проводиться індивідуально.

Гра «Метелик у темряві»

Мета гри – сприяти формуванню самоконтролю та саморегуляції у ситуації, що викликала страх. Дитина-«метелик» перелітає з квітки на квітку (використовуються дитячі стільчики, крісла). Коли «метелик» прилетів на найкрасивішу квітку з великими пелюстками, він наївся нектару, напився роси й заснув усередині квітки (використовується дитячий столик або високий стілець чи табурет, під який залазить дитина). Непомітно настала ніч, і пелюсточки стали закриватися (столик або стілець накривають тканиною). «Метелик» прокинувся, відкрив очі й побачив, що навкруги темно. Гра супроводжується коментарями дорослого: метелик дуже боявся темноти! Що ж йому робити? Як підбадьорити себе? Як справитися зі страхом? Діти певним чином діють. Після гри обговорюють ефективні й неефективні дії учасників.

Проективна методика

Мета полягає у формуванні уміння знаходити компетентний вихід із ситуації, що лякає.

Педагог з інтервалом у місяць пропонує досліджуваним самостійно спроектувати адекватні дії у стресових ситуаціях – самостійно добратися додому, змінити поведінку відповідно неочікуваної погоди тощо.

Приклад ситуацій:

1. «Ти гуляв з товаришем у нього вдома. Час непомітно злетів, почало темніти. Тобі самому необхідно прийти додому. Тобі страшно. Твої дії?».
2. «Мама попросила тебе сходити до магазину. Коли ти виходив погода була гарною. А коли вийшов з магазину – розпочався великий дощ, гримів грім. Що ти робитимеш у такій ситуації?».

**Організуємо роботу з дошкільниками, що мають середній рівень
сформованості уміння долати страх**

**Читання й обговорення казок
«Тимошка і темрява»**

(для хлопчиків, які бояться темряви)

В одному місті не дуже великому, але й не дуже маленькому, дуже схожому на те, де живеш ти, жив-був хлопчик. Звали його Тимофій, а батьки та друзі називали його Тимошка. Був Тимошка дуже хорошим хлопчиком, мав багато друзів, завжди був радий допомогти іншим і нічого не боявся. Вірніше, майже нічого не боявся, крім темряви.

Де б він не був, у що б не грав, як тільки починало темніти, він відразу поспішав додому, ближче до мами і тата. Та й спати він не лягав, поки мама не запалювала настільну лампу біля ліжка. Вночі хлопчик з кімнати своєї вийти боявся. Якщо треба було сходити за водою або в туалет, він відразу кликав маму.

– І чого ти боїшся? – Питала його мама. – Тут же нічого і нікого немає!

– Як немає? А темрява?! – Відповів хлопчик.

Але одного разу сталася з Тимошкою така от історія: Одного літнього вечора грав він з хлопцями в м'яч, в сусідньому дворі. Загрався, та й не помітив, що почало темніти. А коли помітив, що вже сутінки згущуються, відразу ж кинувся додому. Для того, щоб потрапити у свій двір, треба було пройти під мостом. Так ось, пробігаючи під тим самим мостом, хлопчик почув, що над його головою хтось плаче. Підняв він голову і побачив, що на мосту сидить маленька дівчинка, приблизно його віку. Вона-то і плакала. Сльози текли по її худеньких щоках і падали на коротку сіру сукню.

-Ох, бідна! – Подумав хлопчик. – Напевно вона забралася туди, а злізти не може. Ось і плаче.

Оскільки Тимошка був добрий і сміливий хлопчик, він, звичайно, вирішив дівчинці допомогти і став забиратися на міст. Він навіть про темряву ненадовго забув, так йому шкода бідолахи стало. Через хвилину Тимошка вже сидів поруч з нею.

– Ти чого плачеш, боїшся? Давай руку, я допоможу тобі спуститися!

– Я не боюся спускатися. Я через інше плачу, – тихо відповіла дівчинка.

– Так чому ж ти плачеш? Може, я все-таки допоможу?

– Я плачу, бо зі мною дружити ніхто не хоче. Всі мене бояться, – пояснила дівчинка.

– Як бояться? Чого тебе бояться?! Кому ти можеш шкоду заподіяти?
– Здивувався хлопчик.

– Не знаю кому, але всі мене бояться. А мені так хочеться мати друзів!

– Так давай я буду твоїм другом! – запропонував Тимошка. – Як тебе звати?

– Темрява, – відповіла дівчинка.

– Як Темрява?! Та сама Темрява, що вночі буває? – здригнувся хлопчик.

– Так, та сама. Ось бачиш, і ти злякався, і дружити більше не хочеш. А я ж нічого поганого не роблю. Тільки приходжу на землю, коли заходить Сонце, як мене вчили мої батьки, мама Темна Ніч і тато Король Сутінків.

– А ти, правда, нічого поганого не робиш? – Запитав Тимошка тремтячим голосом.

– Правда, нічого поганого! – Відповіла Темрява.

– Але я все-таки все ще тебе боюся. Що ж робити?! – Хлопчик не знав, як вчинити. Йому було шкода Темряву, але ж він її боявся. Навіть відсунувся трохи.

Темрява і Тимошка сиділи на мосту, дивилися один на одного і не знали, що робити, як допомогти один одному.

Раптом Місяць, який спостерігав за ними з висоти, спустився нижче і заговорив:

– Я знаю, як вам допомогти. Вам все-таки треба подружитися. Тоді у Темряви буде друг, і вона не буде так засмучуватися, а ти Тимошка перестанеш її боятися. Адже ми не боїмося своїх друзів! Так?

Темрява і Тимошка вислухали пораду Місяця і їм здалося, що він правий.

– Ну, давай, подружимося! – Запропонував хлопчик.

– Давай! – Погодилася Темрява і простягнула йому свою руку, а Тимошка посміхнувся їй і простягнув свою.

– А тепер мені додому пора, – сказав хлопчик. – Адже вже дуже пізно. Мама переживає, я ж завжди завидна повертаюся.

– А давай я тебе до будинку проведу! – Запропонувала Темрява. І вони пішли по вулиці, хлопчик Тимошка і його подруга Темрява. І Тимошці було ні крапельки не страшно.

З тих пір Тимошка не боїться Темряви. Йому вже не треба запалювати лампу, коли він лягає спати. А Темрява, коли спускається на землю, завжди йде провідати свого друга.

– Здрастуй, друже, – говорить Темрява.

– Здрастуй, Темрява. Я такий радий, що ти прийшла! – Відповідає Тимошка.

– Ну а тепер лягай спати, – каже Темрява. А я буду стояти поруч і відганяти погані сни, якщо вони раптом будуть наближатися до твого ліжка.

– Спасибі, Темрява, – говорить хлопчик.

Тиша і спокій огортають його, немов тепла пухова ковдра, він закриває очі і засинає міцним безтурботним сном, а Темрява стоїть поруч і охороняє сон свого друга.

Перекладено з російської Автор М. Шкуріна

«Як маленький кажан перестав боятися темряви»

Мета: сприяти подоланню страху темряви (до речі, дуже розповсюджений страх навіть у дорослих).

Жили-були в одному лісі в одній печері кажани. Це такі мишки – із крилами, і вони вміють літати. Удень кажани сплять, при чому не просто так, а догори ногами, а вночі прокидаються і летять у ліс їсти та гуляти.

Отже, жили кажани великою родиною, і був серед них один маленький кажан, що боявся темряви й ночі. І було йому від цього дуже погано. Усі кажани як кажани – уночі просиналися і летіли до лісу – їсти, гуляти й гратися, а він залишався один і боявся. І ввижались йому в темряві різні жахи. Уже й дерево було не дерево, а велетень якийсь із безліччю рук. . камінь – не камінь, а наче лисиця причаїлася. І вітер віяв якось страшно – не своїм голосом. І світлячки здавалися не світлячками, а очима якихось невідомих звірів. А скеля здавалася в темряві драконом...

Боявся кажан літати з усіма своїми родичами по ночах. Тільки рановранці та ввечері міг він вибратися в ліс поїсти чого-небудь. Удень він теж не міг по лісу літати, тому що його чутливим очам було боляче від яскравого сонечка.

Інші кажани соромилися його: «Ну як це ти боїшся?! Адже ти кажан! Ми ж не боїмося! Немає тут нічого страшного! Чого ти боїшся?» Маленькому кажану було соромно, але він все одно боявся. Він дуже хотів не боятися, хотів бути таким, як інші кажани, але нічого в нього не виходило. Одного разу увечері кажан сидів у лісі і гірко плакав.

Тяф-тяф, – пролунало поруч, – хто це отут скиглить?

Це я, – тремтячим голосом відповів кажан.

Хто – я? – перепитало цуценя.

Я- кажан.

А що ти тут робиш? Адже кажани вдень сплять? – здивувалося цуценя.

А я темряви бою-ю-ю-сь, – відповів кажан й заревів ще голосніше. – Усі кажани як кажани, а я – боюся вночі літати. Тільки ранком або ввечері в ліс вибираюся.

Та-а-а-к, зрозуміло, – сказало цуценя. – Я теж раніше боявся...

Я не хочу боятися, – продовжував кажан. – Я не хочу боятися темряви, я хочу бути як інші кажани.

Добре, не реви, – сказало цуценя. – я теж раніше боявся темряви. Ще й як! Але ж мені взагалі не можна боятися! Я ж сторожовий собака! Ми будинок охороняємо й удень, і вночі. Особливо вночі. І вовків навіть повинні проганяти! Я теж мучився. Але мама мені розповіла одну таємницю. І я перестав боятися. Отак! – і він гордо підняв голову.

А мені можна також довідатися про цю таємницю? – запитав кажан. – Я дуже, дуже хочу не боятися. Розкажи мені, будь ласка, – попросив він.

Добре, я розповім тобі про цю таємницю, – сказало цуценя.

Кажан присунувся ближче й намагався не пропустити жодного слова своїми великими вушками.

Коли лягаєш спати, треба обов'язково побажати всім спокійної ночі, так казала моя мама. Тільки обов'язково всім-всім!

Всім-всім? – перепитав кажан.

Так! Усім! І татові, й мамі, і бабусі, й дідусеві, і тіткам, й дядькам, і друзям, і ворогам, і вовкам, і драконам, і Бабі-Язі, і... і... Ну, словом, усім. Бажати можна «про себе», але обов'язково по справжньому! Тоді нема чого боятися, бо раз ти всім побажав спокійної ночі, в усіх вона буде спокійною і нікому тобі загрозувати! – цуценя від радості навіть задзявкало. – Але це не допоможе, якщо ти не вимовиш чарівні слова, – продовжувало цуценя.

А ти мені їх скажеш? – запитав кажан.

сном сказати: «Спокійної ночі всім, всім, всім. Спокійної ночі всім, всім, всім. Спокійної ночі всім, всім, всім.» Обов'язково тричі.

А мені це допоможе? – запитав кажан.

Допоможе, – упевнено відповіло цуценя, – Мені ж допомогло. Та й усім нашим сторожовим собакам допомагає. Це ж стара таємниця, передається ще від нашої прапрабабу сі. Тільки обов'язково всім побажай, навіть драконам, по-справжньому. А коли скажеш чарівні слова тричі, потім, якщо треба, можна ще раз повторити, навіть не обов'язково вголос. Я одного разу так про себе увесь час і повторював, поки не заснув.

Чудово, дуже тобі вдячний! – сказав маленький кажан. – Скоріше полечу, спробую.

Бувай! – відповіло цуценя та втекло.

Кажан спробував так зробити цієї ж ночі, і наступної теж, і ще наступної. І незабаром він перестав боятися темряви й разом з усіма кажанами став літати вночі, бо якщо ти всім побажав спокійної ночі, то в усіх починається спокійна ніч.

«Хоробрий крабик»

Мета: подолання, корекція страхів, боязкості, нездатності постояти за себе.

Глибоко, на самому дні моря, жив маленький крабик. Він жив у будиночку й усього боявся. Тільки він насмівся вийти, підпливає велика риба, і він одразу ховається назад.

Над ним усі глузували, а крабик переживав. Але одного разу його сестричка загубилася, і йому довелося перебороти свій страх і вийти з будинку на пошуки.

Повзе крабик по морському дну, всього боїться. Лякається кожного шереху й раптом бачить, як його маленька сестричка грається з величезною зубастою рибою. Крабик злякався, що риба хоче з'їсти його сестричку, і сховався у водоростях.

Раптом хтось позаду ляскає його по панцирю, крабик вигукнув від жаху:

Хто це?

Не бійся! Це я! твоя сестра. Що ти робиш у водоростях?

Я злякався тієї великої риби і сховався. А чому ти з нею граєшся? Вона ж може тебе з'їсти!

Не бійся! Це дельфін! Він не їсть крабів. Давай завтра пограємося разом, і ти побачиш, що він добрий.

Наступного ранку крабик разом з сестричкою відправилися гратися з дельфіном. Гралися вони довго і весело. Відтоді крабик перестав боятися риб і більше не ховався у свій будиночок.

Ігри та вправи на формування уміння підтримати себе, самоконтроль та саморегуляцію

Проективна методика «Підбадьор себе!»

Мета полягає у навчанні досліджуваних умінню підтримувати свою дієздатність у стресових ситуаціях, докладати вольових зусиль для досягнення мети.

Вихователь моделює проблемну ситуацію, в якій дитина повинна продумати способи підтримки самої себе, докласти вольових зусиль задля її вирішення. Наприклад, похід з батьками у великий магазин – супермаркет. Розглядаючи яскраві іграшки, ти загубився(лась). Батьки зникли з поля зору. Навколо лише незнайомі люди. Що ти будеш робити? Як себе підбадьориш?

Гра «Жмурки»

Мета полягала у формуванні навичок самоконтролю та саморегуляції власної поведінки. По черзі кожному з граючих зав'язують очі, і він,

повернувшись кілька разів колом, починає шукати гравців. Стільці безладно розставлені. Рухатися він може, витягнувши вперед руки. Решта учасників стоять нерухомо. Перебігати забороняється, можна тільки присідати, нагинатися. Ведучому треба знайти гравця. Тривалість гри 10 хвилин.

Вправа «Коло і трикутник»

Спрямована на розвиток у досліджуваних сили волі, самоконтролю та саморегуляції. Вихователь пропонує дітям взяти в обидві руки по олівцю й почати малювати лівою рукою коло, а правою – трикутник. Початок і кінець малювання для правої й лівої руки є одночасним. Під час малювання олівці не можна відривати від паперу. Потрібно, щоб коло було круглим, а трикутник з трьома кутами. Процедуру повторюйте до досягнення позитивного результату. Потім міняємо руки: права малює коло, ліва – трикутник.

Організовуємо роботу з дошкільниками, що мають низький рівень сформованості вміння долати страх

Гри та вправи з формування позитивного ставлення до себе

Гра «Комплімент»

Мета полягає у підвищенні самооцінки дітей означеної категорії та впевненості в собі.

Діти разом з дорослим сідають в коло. Обирають одну дитину й кожен учасник має сказати їй комплімент. Гра закінчується тоді, коли всі учасники отримають рівну кількість компліментів. Таким чином дитина може відчувати себе впевненішою.

Гра «Зайчики і слоники»

Спрямовується на формування адекватної самооцінки дітей, надання їм можливості відчувати себе сильними й сміливими.

Вихователь пропонує досліджуваним з низькою самооцінкою вдати із себе боязкого зайчика. Гра супроводжується запитаннями та коментарями: як він поводиться, коли відчуває небезпеку.

Тремтить? А тепер разом покажіть, як саме він це робить. Щулившись, намагається стати менш помітним, у нього тремтять лапки і хвостик... *із ситуації*. Нехай дитина все це відтворить. Просить показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини. Нехай дитина втече у інший куток кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка?

А тепер ми будемо слониками – сильними, сміливими. Педагог показує, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що вони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра, – не бояться.

Показує з дитиною сміливого слоника. Після виконання вправи діти сідають у коло й обговорюють, ким їм сподобалося бути найбільше й чому.

Гра «Дзеркало»

Мета полягає у формуванні впевненості у собі й у своїх можливостях.

Дана гра допомагає дитині розкритися, почуватися вільно, а також взяти на себе керівну роль, відчути себе головним. Діти та батьки беруть участь у грі по черзі по двоє. Один гравець дивиться в «дзеркало» (це – інший гравець), яке повторює всі її рухи. Потім вони міняються ролями.

Гра «Дотик»

Сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Гра проводиться в парах. Вихователь пропонує гравцям стати обличчям одне до одного і заплющити очі. Учасники одночасно мають доторкнутися один до одного, прокоментувати усі частини тіла, до яких торкаються, застосовуючи при цьому зменшено-ласкаві слова. У кінці гри дякують один одному (*обнімаються*).

Проективний метод «Я – найсміливіший»

Метою даного методу є формування адекватної самооцінки, сприяти зміні ставлення до себе.

Дорослий пропонує дошкільникам намалювати себе найкращим, таким про якого вони тільки могли б мріяти (цей образ може бути схожий на їхнього кумира, взірця). Потім кожна дитина розповідає, що намалювала, але розповідь буде про себе, вказуючи насильні, позитивні, найкращі ознаки, які їх характеризують (згідно малюнка).

Ігри та вправи на формування вміння регулювати свою поведінку та приймати самостійні рішення

Вправа «Прийми рішення»

Вправа спрямована на формування вміння приймати адекватні рішення у різних життєвих ситуаціях.

Дорослий пропонує дитині ситуації з різними умовами та різними обставинами, які потребують швидкого вирішення. Наприклад, «Ти залишився (лась) одинн вдома, батьки обіцяли прийти додому поки буде світло на вулиці. Почало сутеніти – їх нема, тобі страшно. Що ти будеш робити? Якими будуть твої дії?». Виконуючи такі вправи, їх можна спрощувати або ускладнювати в залежності від можливостей дитини з ними справитись.

Гра в парах «Знайди рішення»

Метою було навчити регулювати та контролювати власну поведінку у ситуаціях, що викликають страх.

Дорослий пропонує змоделювати ситуацію, максимально близьку до реальної, де один з дітей боїться, а інший створює лякливі умови. Наприклад, одна дитина вийшла на прогулянку із собакою, а інша дитина – боїться собак. Дітям спочатку необхідно відтворити свою реальну поведінку в такій ситуації, а потім проаналізувати (разом з дорослим) ефективні й неефективні дії дитини й подумати, яким чином було б діяти найкраще. Після закінчення вправи діти міняються ролями й моделюють іншу ситуацію.

Гра «Сонечко й хмаринка»

Гра спрямована на навчання дитини регулювати свій емоційний стан, усунення психічного напруження.

Сонечко сховалося за хмаринку, зробилося прохолодно – зажатися у грудочку, зігрітися, затримати дихання. Сонечко вийшло з-за хмарки, стало спекотно, розморило на сонечку – розслабитися під час видиху.

Працюючи з тривожними дітьми, варто пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним стисненням різних груп м'язів. Тому релаксаційні й дихальні вправи для цієї категорії дітей просто необхідні.

4.5.ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ, МЕТОДІВ ТА ФОРМ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГА З БАТЬКАМИ З МЕТОЮ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

З огляду на те, що умови сімейного й суспільного виховання відіграють провідну роль у формуванні в дошкільників уміння долати страх, на етапі формування передбачався комплекс методів і форм оптимізації виховної роботи у даних соціальних інститутах.

У батьків вихованців виявлено чотири типи ставлення до проблеми уміння дошкільника долати страх: *конструктивний, суперечливий, деструктивний, індиферентний.*

Батьки, що характеризуються *конструктивним типом* ставлення до уміння дошкільника долати страх, вирізняються здатністю надміру не опікати своїх дітей у стресових ситуаціях. Вони стимулюють самостійність своєї дитини, підтримують її упевненість у собі. У незвичайних ситуаціях ця категорія батьків намагається підтримати дієздатність та емоційну рівновагу своєї дитини, нагадуючи їй про її можливості, найкращі якості, наводячи приклади з життя, мультфільмів, казок, нагадуючи про сміливих героїв та їхні вчинки. Опитування засвідчили, що за їхніми висловами, потрапивши у схожі ситуації, відчуваючи страх, вони здебільшого демонструють впевнену

поведінку здатність до самоконтролю та саморегуляції, свідоме ставлення до необхідності вирішувати проблеми.

Емпіричні дані засвідчили, що конструктивний тип поведінки батьків здебільшого продукує високий рівень сформованості у дошкільників уміння долати страх.

Суперечливий тип ставлення дорослих до визначеної проблеми характеризується тим, що їхня поведінка, дії і вчинки носять ситуативний характер. На відміну від попереднього типу, ці батьки час-від-часу проявляють спроможність надміру не опікати своїх дітей, стимулюють їхню самостійність, підтримують дієздатність та емоційну рівновагу. Водночас нерідко вони перебирають на себе ініціативу вирішення проблемної ситуації, не повністю усвідомлюють глибину й важливість вирішення даної проблеми саме у 5-6 років, недооцінюють вплив досліджуваного уміння на подальший розвиток особистості. Експериментальним шляхом встановлено, що даний тип ставлення дорослого продукує оптимальний рівень сформованості у дітей старшого дошкільного віку уміння долати страх.

Батьки, віднесені до *деструктивного типу*, усвідомлюють важливість вирішення даної проблеми, але не володіють адекватними способами поведінки в ситуаціях, що викликають страх. Вони не демонструють власний приклад дитині, не обізнані з конкретними способами стимуляції її самостійності, підтримки дієздатності та емоційної рівноваги. Впевненість дитини в собі підтримують знаходженням поруч, підміною її зусиль своїми власними, вирішенням проблеми за неї, заспокоєннями. Таким чином ця категорія батьків позбавляють дитину можливості самостійно діяти, протистояти страху, докласти вольових зусиль. Наслідком цього є залежність дошкільників від допомоги та підтримки дорослого, формування середнього рівня сформованості в нього уміння долати страх.

До *індиферентного типу* віднесено дорослих, які надміру опікують своїх дітей у стресових ситуаціях, повністю перебирають на себе вирішення навіть нескладних проблем, підтримку дитини аргументують її знаходженням поруч. Ці батьки не стимулюють самостійності дошкільників, не здатні підтримати їх дієздатність та емоційну рівновагу, не володіють уміннями і навичками адекватної допомоги у доланні ними страху. Вони часто демонструють неадекватні способи дій у незвичайних ситуаціях, формують у дітей звичку очікувати зовнішньої допомоги, гальмують їхню здатність розраховувати на самих себе. Наслідком цього є низький рівень сформованості у дошкільників уміння долати страх.

ПРАКТИКУМ

З метою оптимізації просвітницької роботи з батьками був застосований метод *«круглого столу»*. Мета полягала у допомозі усвідомити важливість проблеми уміння дитини долати страхи, розширити знання батьків про методи й способи формування уміння долати страх у їхніх дітей, набуття нового досвіду з даної проблеми. В процесі проведення до розглядану пропонуються такі проблемні питання: «Чому проблему формування уміння долати страх у старших дошкільників ватро вирішувати саме у цьому віці?», «Найефективніші методи формування уміння знаходити компетентний вихід із ситуації, що лякає», «За якими показниками слід орієнтуватися в рівні сформованості у дитини уміння долати страх?»

Наступним ефективним методом є *метод дискусії*. Мета: обмін досвідом батьків, набуття нових знань щодо формування уміння долати страхи у старших дошкільників. Дискусійними питаннями виступали: «Варто дорослим підтримувати дієздатність дитини у ситуації страху чи дитина самостійно має себе підтримувати?», «Які методи варто застосовувати для формування самоконтролю та саморегуляції дошкільника? Які з них найефективніші? Чому?», «За допомогою яких методів необхідно формувати уміння дитини аналізувати та об'єктивно оцінювати ситуацію, що лякає?»

Поради батькам, в яких діти мають низький рівень сформованості уміння долати страх

Формування тих чи тих дитячих страхів здебільшого відбувається в родині. Та й допомогти дитині подолати їх насамперед мають батьки. Отже, Вам, шановні батьки, наводимо деякі рекомендації, як варто будувати свої взаємини з дітьми, які переживають різноманітні страхи.

- Страхи – класичний симптом того, що у дитини велике внутрішнє напруження, що вона не справляється із життєвими та емоційними труднощами. Щоб допомогти дитині, щодня залишайте 3 – 5 хвилин на те, аби вона могла індивідуально поговорити з вами, поділитися своїм секретом, тривоною, попросити поради, допомоги.

- Намагайтеся зрозуміти причину дитячого страху.
- Ставтеся до дитини позитивно, наголошуйте на її позитивних, а не негативних якостях.
- Звертайте увагу на тон, яким повідомляєте вимогу чи заборону – він має бути скоріше дружнім, пояснювальним, ніж таким, що примушує.
- Не соромте дитину, якщо вона чогось боїться.
- Навчіть дитину не боротися зі своїм страхом, а ставитися до нього по-

іншому.

- Перед сном грайтеся з дитиною у спокійні ігри, читайте їй добрі казки.
- Давайте правдиву інформацію про явища, яких боїться дитина, скажімо, про землетрус, блискавку тощо.
- Перед відвідуванням зоопарку радимо розповісти дитині, що там є не лише добрі, а й дикі та страшні звірі. Тоді агресивна реакція тигра навряд чи викличе у дитини переляк.
- Надайте дитині реального захисника. Це може бути старший брат, а може бути великий плюшевий собака.
- Зважайте на багатство дитячої уяви: тіні на стіні здаються маляті жахливими казковими персонажами. Увімкніть у темній кімнаті маленький нічник або залиште двері у дитячу кімнату не щільно зачиненими.
- Не варто за будь-яку ціну привчати маленьких дітей засинати наодинці. У жодному разі не виганяйте малюка, якщо він прийшов до вас уночі.
- Страх перед засинанням часто означають, що дитина несвідомо прагне тіснішого контакту з матір'ю.
- Не допускайте насилля над дитиною, зокрема, коли її годуєте: не змушуйте, не відволікайте, не нав'язуйте, не підганяйте.
- Поділіться з дитиною спогадами про свої власні дитячі страхи, як ви з ними боролися і перемогли.
- Розширюйте коло людей, яким дитина співчуває, щиро співпереживає – тоді її увага переключиться зі співчуття собі на співчуття іншим, що зменшить страхи.
- Не переглядайте фільми жахів, оскільки діти, на відміну від дорослих, ще не чітко розділяють мистецтво і реальність. Діти, особливо в напружені моменти, не пам'ятають, що це артисти і все відбувається не насправді.
- Гуляйте з дитиною у парку чи гаю. Такі прогулянки, спостереження за сезонними змінами, багатством природних барв заспокоюють, урівноважують душевний стан дитини.
- Спонукайте дитину до малювання фарбами, м'якими олівцями, фломастерами, крейдою та іншими пластичними матеріалами – це ефективний засіб для зняття напруження. Не обмежуйте дитячу уяву певною тематикою, зразками роботи дорослого, оскільки це стримує її. Якщо дитина довіряє паперу своїм страхам, зображуючи їх, то можна продовжити роботу з малюнками, запропонувавши закреслити, стерти, вирізати те, що лякає, або перетворити малюнок на смішний, кумедний персонаж.
- Якомога частіше хваліть свою дитину: підбадьорюйте, схвалюйте,

позитивно сприймайте зроблене нею.

- Відшукуйте і плекайте у своїй дитині її позитивні якості. Вони обов'язково є у кожній дитині, але можуть бути прихованими від недостатньо уважних очей дорослого.

Увазі батьків пропонуються поради батькам, які мають невпевнених дітей

1. Доручення для невпевненої дитини мають відповідати віку. Складні завдання прирікають маленьку дитину на неуспіх, зниження самооцінки.

2. Підтримуйте її, говоріть про свою впевненість у тому, що дитина зможе виконати завдання.

3. Не порівнюйте успіхи дитини з успіхами інших дітей, дуже важливі оптимістичні прогнози на завтра.

4. Не припускайте ситуацій змагання, публічного виступу дитини.

5. Дуже ефективні вправи на релаксацію, психогімнастика.

6. Зменшити або усунути невпевненість і страхи у дошкільників можна за допомогою:

- малювання;
- лялькового, настільного театру;
- ігрової терапії, музикотерапії;
- психологічних ігор;
- фізичних вправ;
- етюдів;
- читання художньої літератури.

Поради батькам, в яких діти мають середній рівень сформованості уміння долати страхи

- Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.

- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.

- Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.

- Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте конфліктів, сварок, особливо в присутності дітей.

- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати— покличу вовка» тощо.

- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться.

- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.

- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Змініть образ страху.

• Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу і розв'язати її ненав'язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

• Посмійтеся разом із дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну!) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син або дочка посміється з вас.

• Пам'ятайте – дитина має право на помилку! Дитина повинна знати – батьки в будь-якій ситуації підтримають її й не стануть менше любити!

Рекомендації батькам, діти яких, мають оптимальний рівень уміння долати страх

1. Кожного дня треба виділяти час на спілкування із сином чи донькою віч-на-віч, дати їм змогу поділитися з вами своїми секретами, тривогами, попросити поради, допомоги.

2. У ставленні до дитини слід орієнтуватися на її позитивні якості. А вони є в кожній дитині, тільки в когось можуть бути приховані від не досить уважних очей дорослого. Тож відшукуйте їх у свого малюка і плекайте, якомога частіше хваліть, підбадьорюйте, схвально сприймайте те, що він робить.

3. Повідомляючи дитину про певну вимогу чи заборону, слід робити це у дружній формі, м'яко, без примусу або тиску.

4. Не можна вдаватися до примусу і під час годування дитини. Не слід нав'язувати їй того, чого вона не хоче їсти.

5. Фізичні покарання не мають бути нормою і плануватись заздалегідь як метод виховання. Але якщо поведінка дитини призвела до емоційного зриву дорослого, абсолютно щирого, без розрахунку на «педагогічний ефект», це може мати навіть позитивний результат, адже дитина побачить батька чи матір, не захищених педагогічною бронєю, а отже, як рівних собі й більш близьких.

6. Страх перед засинанням часто свідчать про те, що сфера несвідомого в дитини тяжіє до тіснішого контакту з матір'ю. Тож не варто намагатися за будь-яку ціну привчати маленьких дітей засинати наодинці. Якщо дитина прагне відчувати поруч із собою дорослого, її бажання треба задовольнити.

7. Позитивний приклад батьків, що володіють своїми емоціями, передумова успішного подолання дитиною своїх страхів. Тож поділіться з нею

спогадами про власні дитячі страхи, розкажіть, як ви з ними боролися й перемогли. Слід також якомога частіше пояснювати, що в житті немає нічого страшного, що мама й тато сильні, а в разі небезпеки завжди захистять.

8. Навчаючи дитину писати, краще використовувати простий олівець з гумкою на кінці, щоб вона будь-якої миті могла витерти те, що вийшло невдало (усувається страх неуспіху).

9. Намагайтеся розширювати коло людей, до яких дитина не байдужа, за яких щиро переживає: в такий спосіб вона зможе переключитися зі співчуття до себе на співчуття до інших, що зменшить її страхи,

10. Не варто дозволяти дитині переглядати фільми жахів, оскільки, на відміну від дорослих, малята ще не вміють чітко розрізняти вигадку й реальність, а в особливо напружені моменти забувають, що все показане на екрані насправді не існує. Але якщо ви помітили, що сцени жорстокості викликають у дитини особливий Інтерес, варто замислитися над цим і навіть звернутися до психолога: такі симптоми можуть свідчити про наявність у дитини садистських нахилів, які треба усунути на ранньому етапі розвитку!

11. Реакцію страху можна іноді передбачити і запобігти їй. Так, скажімо, перед відвіданням зоопарку радимо розповісти дитині, що не всі звірі там хороші та добрі, є також дикі та страшні. Тоді раптова агресивна реакція хижака не викличе в неї переляку.

Дані констатувального етапу засвідчили, що більшість вихователів ДНЗ потребують поповнення знань та практичних навичок щодо вирішення проблеми уміння долати страх старших дошкільників. Їх розподілено за типами діяльності: *конструктивний, суперечливий, деструктивний, індиферентний*.

Педагоги віднесені до *конструктивного типу* приділяють достатньо уваги вихованню уміння долати страх у дітей старшого дошкільного віку; використовують досить ефективні методи: створюють ігрові ситуації, «обігруючи» різні варіанти розв'язання проблеми; використовують метод бесіди, з допомогою якого вправляють дітей в умінні описувати свої переживання, обговорювати можливі шляхи звільнення від страху; емоційно підтримують впевненість дитини в собі, стимулюють їхню самостійність; демонструють власний позитивний приклад.

Суперечливий тип характеризується недостатністю уваги дитячим страхам та умінню їх долати; стикаючись з проблемою, застосовують: бесіду, пояснення, гру. В залежності від ситуації та умов, в які потрапила дитина, стимулюють її самостійність, підтримують дієздатність та емоційну рівновагу або перебирають на себе керівну роль у вирішенні проблеми. Власний

позитивний приклад демонструють рідко.

Вихователі *деструктивного типу* полегшено ставляться до проблеми дитячих страхів та формування в них уміння їх долати; рідко застосовують адекватні методи виховання, надають перевагу лише словесним методам: поясненню, бесіді вкрай рідко допомагають дитині самостійно вирішити проблему; не підтримують її дієздатність, впевненість у собі. В більшості випадків покладають на себе відповідальність за розв'язання проблеми, позбавляючи дошкільників можливості проявити себе. Власний позитивний/негативний приклад демонструють в залежності від складності ситуації.

Індиферентний тип діяльності педагогів вирізняється байдужим ставленням до дитячих страхів та виховання уміння їх долати; рідко використовують ефективні методи впливу на дитину у складних та невизначених ситуаціях; індиферентно ставляться до її спроб впоратися з своїми переживаннями; ігнорують будь-яку можливість стимулювати дитину до самостійності, допомогти їй впоратися з проблемою, що виникла.

Практикум

Педагогічна рада

Тема: «Уміння дошкільника долати страх»

Порядок денний:

1. Доповідь психолога «Сутність поняття страх, прояви та причини його виникнення».
2. Доповідь експериментатора «Що таке уміння дошкільника долати страх».
3. Розв'язання проблемних ситуацій.

1. Доповідь психолога «Сутність поняття страх, прояви та причини його виникнення».

Страх – це афективне, емоційно загострене відображення у свідомості людини конкретної загрози для її життя і благополуччя. За даними провідного фахівця, О. Захарова страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності, відбивається на частоті пульсу і дихання, показниках артеріального тиску, виділення шлункового соку.

Страх є емоцією великої сили, яка справляє помітний вплив на сприйняття, мислення й поведінку індивіда. Порівняно з іншими емоціями вона надає найбільш стримувальний вплив. При страху обмежується сприйняття,

людина стає функціонально несприйнятливою. Страх призводить до напруги м'язів, а у стані жаху індивід може «остовпіти» і стати зовсім нерухомим. Страх дуже сильно скорочує м'язи. Страх може уповільнити мислення, зробити його значно вузким за обсягом, скоротити число ступенів свободи в поведінці.

Прояви страху в дитини

Внутрішні прояви страху

Тривалий час вважали, що негативні емоції пов'язані переважно з адренергічними структурами в мозку і симпатичними ефектами на периферії.

Стани тривоги, страху й жаху, що виникають в людини, багато в чому мають вторинний характер і являють собою емоційну реакцію суб'єкта на зміни в його організмі.

Майже всі емоційні реакції людини незалежно від їх характеру супроводжуються пришвидшеним серцебиттям, яке не можна пояснити умовнорефлекторною підготовкою до майбутньої рухової діяльності.

Емоційне напруження проявляється в змінах м'язового тону і фізіологічного тремору. Емоція страху супроводжується збільшенням амплітуди тремору кистей рук.

До мимовільних рухових проявів емоцій у людини належать мигальні рухи, скорочення мимічної мускулатури, зміни голосу й мови.

Лікарі давно помітили зв'язок індивідуального переважання тих чи інших емоцій зі схильністю до певних захворювань. Серце уражається страхом, печінка – гнівом, шлунок – апатією й пригніченим настроєм, а порожнинні органи – занепокоєнням. Хронічні коронарні захворювання в 3-7 разів частіше зустрічаються в осіб з вираженою цілеспрямованістю, честолюбством і нетерпимістю до свого найближчого оточення, ніж у інших людей. Для хворих на виразкову хворобу шлунка (дванадцятипалої кишки) і хронічним неспецифічним виразковим колітом характерна тривожність, дратівливість, гіперсоціальна старанність, загострене почуття обов'язку і відданість етичним стандартам.

Для емоцій характерний перехід до орієнтовного реагування на сигнали. У стані страху тварина й людина відповідають оборонною реакцією на будь-яку зміну навколишнього середовища, зокрема на стимули, які вперше виникли в їхньому житті, що являє собою один із найхарактерніших домінуючих станів на стадії початкової генералізації при виробленні умовних рефлексів.

Зовнішні прояви страху

Іноді прояви страху настільки очевидні, що не потребують коментарів, наприклад жах, заціпеніння, розгубленість, плач, утеча. Про інші страхи можна

судити лише за низкою непрямих ознак, таких, як прагнення уникати відвідування ряду місць, розмов і книжок на певну тему, збентеження й сором'язливість під час спілкування.

Оскільки об'єднувальним початком для страху й тривоги є почуття занепокоєння, то розглянемо його прояви:

— гостро виникає почуття занепокоєння, людина губиться, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить невлад, невизначним, тремтячим від хвилювання голосом і часто замовкає зовсім;

— погляд відсутній, вираз обличчя переляканий;

— усередині все «опускається», холоне, тіло стає важким, ноги ватяними, у роті пересихає, дихання перехоплює, «смокче під ложечкою», щемить в області серця, долоні стають вологими, обличчя бліде, і вся людина «обливається холодним потом»;

— одночасно людина робить багато зайвих рухів, переминається з ноги на ногу, поправляє без кінця одяг або стає нерухомою і скутою.

Чинники, які можуть викликати страх:

- *зовнішні* фізичні причини (наприклад, напад дикого звіра чи собаки, падіння в прірву чи загроза потонути в річці, ймовірність бути отруєним недоброякісною їжею тощо);
- *внутрішні* фізіологічні причини (наприклад, раптова поява відчуття розладу серцевої діяльності, сильних болів у шлунку, несподівані кровотечі тощо);
- *моральні* причини (загроза бути викритим в аморальному вчинку, докори сумління, боязнь громадського публічного засудження);
- *матеріальні* причини (загроза втрати або втрата матеріального стану чи великої суми грошей, загроза втрати високооплачуваного місця роботи. Загроза благополуччю близьких людей і т. д. Також виділяє внутрішні й зовнішні прояви страху. Щодо внутрішніх, вона зазначає, стани тривоги, страху й жаху, що виникають в людини, багато в чому мають вторинний характер і являють собою емоційну реакцію суб'єкта на зміни в його організмі.

2. Доповідь «Що таке уміння дошкільника долати страх».

Спільним для усіх характеристик особистості є активність, здатність дитини до відповідального самовизначення та свідомої саморегуляції, розглядатимемо їх в якості відправних, основоположних для дослідження «уміння дитини старшого дошкільного віку долати страх».

С. Пальчевський визначає поняття «уміння» як здатність до виконання

складних комплексних дій на основі засвоєних знань, досвіду, навичок. Такі дії у своїй основі є творчими і не можуть бути автоматизованими. Вони включають у себе: знання основ дії (поняття, закони, теорії); способи виконання їх; зміст і послідовність (правила, прийоми); призначення необхідного обладнання (інструменти, прилади); навички поводження з ними; практичний досвід виконання аналогічних дій; елементи творчих підходів, чуттєвого досвіду. Формуються вміння шляхом виконання різноманітних вправ, які створюють можливість виконання дій не тільки в звичних, але й у змінених умовах.

Н. Вишнякова дає визначення поняттю «долання». Долання – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її логіки, значущістю в житті людини і його психологічними й фізичними можливостями.

«Уміння долати» – здатність до адекватної взаємодії із ситуацією, що склалася на основі засвоєних знань, досвіду й навичок.

О. Кононко дає наступне визначення поняттю «*уміння долати страх*»: це реалізована у поведінці та діях дошкільника здатність аналізувати, більш-менш адекватно оцінювати існуючі загрози, їх небезпеку для свого самопочуття та ефективної активності, враховувати умови, в яких доводиться діяти, докладати вольових зусиль для доцільної регуляції та підтримки оптимальної дієздатності, збереження емоційної рівноваги, прийняття правильних рішень, компетентного розв’язання існуючої проблеми.

Критерії та показники сформованості у дітей 5-7 років уміння долати страх

Критерії	Показники
1.Реалістична оцінка безпечності/небезпечності ситуації	<ul style="list-style-type: none"> • аналізує ситуацію, розмірковує, пригадує, порівнює, запитує; • визначає загрози, вербалізує свої побоювання, робить припущення щодо ймовірних небезпек, зважає усі «за» і «проти»; • цінує свої можливості, покладається на знання, уміння, навички, попередні досягнення.

<p>2. Підтримка дієздатності та емоційної рівноваги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлює вплив своїх думок на емоції та поведінку; • мобілізується, не впадає у паніку, заспокоює, підбадьорює себе; • обґрунтовує доцільність тих чи інших дій, прогнозує їх ймовірні наслідки.
<p>3. Самоконтроль і саморегуляція поведінки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • перевіряє ефективність своїх дій та вчинків; • відмовляється від неефективних та помилкових дій, вдається до раціональних; • намагається зменшити напругу, звільнитися від неї.
<p>4. Компетентний вихід із ситуації, що лякає</p>	<ul style="list-style-type: none"> • перевіряє свої здогадки, усвідомлює та визнає помилки, намагається їх виправити; • надає перевагу нестандартним рішенням, апробує різні варіанти виходу з ситуації; • розв'язує проблему, досягає кінцевої мети, поводить гідно.

3. Розв'язання проблемних ситуацій.

Ситуація 1. У міжміський автобус зайшла жінка із сином років 5-6. Коли вони наблизилися до свого місця, хлопчик, глянувши вглиб салону, раптом так відчайдушно закричав, що аж піт зросив йому обличчя. Спроби заспокоїти дитя були марними. Воно не давало матері сісти й роздягнути себе, хапало за гудзики, широко розплющені очі з жахом дивилися у салон. Хлоп'я благало про одне: мерщій вийти з автобуса. Пасажири й водій, вимучені надривним криком, з надією чекали зупинки, сподіваючись, що він ущухне. Автобус зупинився, люди кинулися з автобуса. Із задніх місць повагом йшов високий чоловік у чорному плащі з пишною чорною бородою. Крик дитини дійшов до краю, хлопчик утнувся в пальто матері, яка так і тримала його всю дорогу на руках, стоячи біля свого крісла.

Коли бородань вийшов, поведінка дитини змінилася: тепер малий не давав мамі вийти з автобуса, умовляв хрипким, зірваним голосом сісти і, нарешті, затих, бігаючи переляканим поглядом по вікнах. Мовчав, поки не почали заходити пасажири.

Тільки-но до салону зайшов бородань у чорному плащі, відчайдушний

крик тривав близько півтори години, виснажуючи водія, пасажирів і насамперед саму дитину. Дитина харчала і стогнала, вкриваючись потом та синіючи. Так тривало доти, доки бородань не прибув до місця призначення. Коли він вийшов, хлоп'я ще якийсь час роззирилося, сторожко дивилося з вікна (але вже не кричало), і лише через якийсь час заснуло, тривожно кидаючись уві сні та схлипуючи.

Отже, страхогенним для хлопчика виявився чоловік з чорною бородою. Я запитала у мами, чи доводилося їй лякати сина. Вона відповіла: "Так, усі вдома лякають його бабаєм, і хлопчик завжди слухається, щойно почує це ім'я. Решту дороги бліда, вимучена дитина мовчала, але стан її був далеко не задовільний. Так гірко довелося розплачуватися малому за бездумну, легковажну поведінку батьків.

Ситуація 2. Шестирічна Оленка росла несміливою та сором'язливою у сім'ї, що складалася з мами та брата-семикласника. Мама у вихідні мусила підробляти. Тоді вона залишала донечку та сина на стареньку сусідку.

Якось, повернувшись з роботи, мама ніяк не могла покласти Оленку спати. Дитина кричала, опиралася, коли її вели до дитячої кімнати, спітнілими рученятами чіплялася за одяг матері так, що їх неможливо було відірвати. У широко розплющених очах був страх.

З'ясувалося, що коли два дні тому діти були самі в квартирі, брат, щоб сестра не набридала, залякував її страховиськом, що нібито зачалося під її ліжком. Коли ж вимкнули світло, в уяві дитини воно "розрослося" до велетенських розмірів, затамувавши подих і тремтячи всім тілом, дівчатко довго не могло заснути, навіть укрившись з головою. А наступного дня бабуся кілька разів нагадала, що з ванни вистрибне велика жаба, якщо Оленка пустуватиме з водою, —старенькій було зручно, щоб дівчинка увесь час була перед очима.

Консультація для вихователів

Мета: поглибити знання вихователів щодо проблеми дитячих страхів та їх впливу на розвиток дошкільників, навчити способам формування уміння долати страх у дітей старшого дошкільного віку.

Дошкільний вік – період, коли у дитини починає формуватися мораль, образ власного «Я», виникає проблема розібратися у взаєминах між людьми. Малюк потрапляє у світ нових емоцій, почуїв, стикається з життєвими ситуаціями, які часто не може пояснити. Внаслідок чого у дитини виникають страхи. Діти можуть боятися незнайомих людей, вигаданих істот, лишатися самими вдома, транспорту, лікарні, крові, уколів, фізичного та словесного

покарання, страшних снів, стуку в двері, дитсадка, заходити в річку.

Проте малята ще не здатні усвідомити такі почутя, як страх. Розуміння з'являється лише у старшому дошкільному віці. Страх стає більш складним почуттям, набуває різних форм і видів. Дитина боїться осуду колективу, відчуває страх бути не прийнятою в гру, страх самотійності. Усвідомивши свій страх, дитина починає з ним боротися. Деякі батьки помилково вважають, що почуття страху сприяє формуванню у дитини слухняності, що страх – швидкоплинне переживання, яке не завдає дитині великої шкоди. Тому й сьогодні застосовуються як дисциплінарний метод фізичне й моральне покарання.

Тож знайте, що залякування – згубне для психіки дитини. Якщо у дитини ви помітили будь-який страх, бийте на сполох, це вже перші симптоми того, що вона зазнає великого внутрішнього напруження, не може впоратися з власними емоціями та труднощами.

Нервова система дошкільнят ще слабка, тому самотійно їм подолати страхи дуже важко. І тут на допомогу дитині повинні прийти і батьки, і працівники дитсадка або школи.

Поради для вихователів:

1. Встановіть тісний контакт з батьками своїх вихованців.
2. Новачку нехай саме діти пояснюють правила поведінки в дошкільному закладі. Спочатку це можна доручити комусь із дітей, а вже потім познайомити з усім колективом.
3. Стежте, щоб встановлені правила поведінки у групі не призводили до емоційного та фізичного приниження когось із дітей його однолітками.
4. Вигадайте для окремих дітей умовний «секретний сигнал», який нагадував би їм про те, що вони зробили щось не так, і це треба негайно виправити.
5. Використовуйте умовні знаки з кольорового паперу, щоб сигналізувати не словом, а знаком про необхідність змінити поведінку дітей у гурті на невеликий період. Наприклад: говорити не можна – червоний трикутник, можна гратись, рухатись – зелений.
6. На заняттях застосовуйте прийоми гуманної особистісно орієнтованої педагогіки співробітництва (*відповідь на вушко*).
7. Обговорюйте з дітьми різноманітні способи виходу з ситуацій, які склалися чи могли б скластися у житті групи.
8. Надайте дитині можливість визначити її страхи. Обговоріть з дітьми різні випадки, які продемонстрували б, що те, чого вони бояться, насправді зовсім не страшне.

9. Проводьте 1 раз на тиждень День гарного настрою, День усмішки.

10. Визначте одразу дітей, які схильні усамітнюватися, і стежте, щоб інші малята не забували запрошувати їх до свого товариства.

Тренінгове заняття

Тема: «Формування уміння долати страх у дітей старшого шкільного віку».

Мета: набуття практичних навичок, знань щодо методів і прийомів формування уміння долати страх у дітей старшого дошкільного віку.

Учасники тренінгу: вихователі ДНЗ, методист, психолог.

Вступне слово говорить експериментатор.

Вправа « Знайомство»

Вправа «Прийняття правил роботи в групах»

Вправа « Очікування»

Мозковий штурм «Чому необхідно формувати уміння долати страх у дітей старшого дошкільного віку?»

Кожна група аналізує даний емоційний стан і висловлює думку щодо позитивного та негативного значення страху.

Немає людини, яка б не переживала страху. Стурбованість, тривога, страх – такі ж невід'ємні емоційні прояви психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток. Страх не є однозначно шкідливим. Він допомагає дитині і дорослому орієнтуватися в навколишньому та соціальному середовищі, захищає від зайвого ризику, коли ми, наприклад, переходимо вулицю, чи під час походу в гори. Страх регулює діяльність, поведінку, убезпечує людину від можливого травматизму. Тому позитивна функція страхів полягає в забезпеченні самозбереження людини.

Інформаційний блок

Міні-доповідь експериментатора «Складові уміння долати страх».

Практичний блок: виконання вправ на долання страху, проектуючи на дошкільників. Вихователі мали продумати ігри та вправи, які можна застосувати для формування уміння долати страх у дітей старшого дошкільного віку, враховуючи складові даного уміння (прослухавши доповідь експериментатора).

Заключний етап: збір очікувань, рефлексія.

Таким чином, комплексна методика формування у дітей старшого дошкільного віку уміння долати страх охоплювала усіх учасників експерименту, передбачає як загальну, так і диференційовану роботу з ними, сприяє оптимізації освітнього процесу з метою збалансування визначених нами

часткових умінь, дозволяла урізноманітнити та оновити зміст та форми роботи ДНЗ із сім'єю.

Отже, нами розкрито в загальному вигляді умови оптимізації процесу формування уміння долати страх у старших дошкільників, окреслено шляхи їх реалізації. Запропонований нами комплекс фрагментів занять, вправ та ігор може мати позитивний ефект тоді, коли вихователь, використовуючи їх враховує вік дітей, особистісні якості, здійснює диференційований підхід до дітей з різним рівнем сформованості уміння долати страх, за аналогом створює власні вправи та ігри, оновлені засоби та технології.

Хочете виховати дитину як суб'єкт життєдіяльності – самі маєте бути активними суб'єктами педагогічної діяльності, носіями гуманістичних цінностей, прикладом упевненої поведінки у різних життєвих ситуаціях!

5. ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

У поданому нижче практичному матеріалі увазі педагогів пропонуються різні за змістом та формою види робіт, покликані допомогти їм визначити стан сформованості уміння долати страх у старших дошкільників, вплив батьків на формування вказаного вміння в їхніх дітей, оцінити власні підходи до зазначеної проблеми.

1. *Бесіди з дітьми.*

Запитання бесід уможливили одержання відомостей про уявлення старших дошкільників про страх, його причини, значення в житті людини, вплив на емоції та поведінку, про уміння його долати та способи й прийоми його виховання. Метод бесіди спрямований на отримання відомостей щодо здатності дошкільників 5-7 років аналізувати та адекватно оцінювати ситуації, що викликають страх, наявності знань про страх та його вплив на людину, здатності до самоконтролю та саморегуляції поведінки у стресовій ситуації. З допомогою бесіди з'ясувалося, чи розуміють діти зміст понять «сміливість» та «боязкість»; як визначають особливості поведінки таких людей; до якої категорії відносять себе, чим це пояснюють, як поведуться, коли їм страшно, про що думають, та як діють в подібних ситуаціях.

Бесіда №1

Мета: визначити наявність загальних знань у дітей 5-7 років про страх та його вплив на людину.

Запитання бесіди:

1. Кого називають сміливим?

2. Як поводитьься смілива людина?
3. Для чого потрібно бути сміливим?
4. Кого називають боязким?
5. Як поводитьься людина, якій страшно?
6. Чи існують люди, які взагалі нічого не бояться?
7. Кому легше живеться – сміливому чи боязкому? Чому?
8. Чи можна подолати страх? Як?

Бесіда №2

Мета: виявити здатність дитини 5-7 років аналізувати та об'єктивно оцінювати реальні загрози, їх вплив на себе та діяльність.

Запитання бесіди:

1. Чого ти боїшся найбільше? Чому?
2. Про що ти думаєш, коли тобі страшно?
3. Що ти відчуваєш, коли тобі страшно?
4. Як ти поводиш себе, коли буває страшно?
5. Тобі подолати свій страх:
 - Легко
 - Не дуже
 - Важко
 - Не вдається ніколи.
6. Батьки вважають тебе:
 - Сміливим
 - Не дуже
 - Боязким? Чому?
7. Друзі вважають тебе:
 - Сміливим
 - Не дуже
 - Боязким? Чому?
8. Ти сам вважаєш себе:
 - Сміливим
 - Не дуже
 - Боязким? Чому?

Бесіда №3

Мета: виявити здатність дитини 5-7 років доцільно регулювати свою поведінку, підтримувати дієздатність та емоційну рівновагу в ситуації, що викликала страх.

Запитання бесіди:

1. Чи намагаєшся приборкати у собі страх? Як саме?
2. Чи завжди це у тебе виходить? Чому?
3. Що відбувається, коли страх не вдається приборкати?
4. Щоб подолати страх, ти:
 - звертаєшся за допомогою до дорослого
 - сподіваєшся на підтримку товаришів
 - сам себе заспокоюєш
 - намагаєшся самостійно знайти вихід із неприємної ситуації .
5. Тобі вдається подолати свій страх:
 - Завжди
 - Часто
 - Час-від-часу
 - Рідко
 - Ніколи
6. Як ти почуваєшся, коли зміг подолати страх?
7. А коли не вдалося впоратися із страхом?
8. Ти прагнеш звільнитися від своїх страхів:
 - Сильно
 - Не дуже
 - Не прагну
 - Не знаю

2. Вивчення особливостей уміння долати страх у дітей 5-7 років у різних видах діяльності.

Мета: виявити типові прояви поведінки дошкільників 5-7 років у ситуаціях переживання ними страху, здатність до самоконтролю та саморегуляції, докладання вольових зусиль у ситуаціях, що лякають.

Основним методом вивчення особливостей уміння долати страх у дітей 5-7 років є цілеспрямоване спостереження за їх поведінкою під час різних видів діяльності, а саме: – ігрової, навчальної, трудової, самостійної. Одним із важливих аспектів спостереження було вивчення характеру поведінки хлопчиків та дівчаток у контексті боротьби зі страхом.

Протокол спостереження оформляється за таким зразком:

Ім'я дитини

Вік дитини

Види діяльності Особливості уміння дошкільниками долати страх	<i>Навчальна діяльність</i>	<i>Трудова діяльність</i>	<i>Ігрова діяльність</i>	<i>Самостійна діяльність</i>
Здатність до самоконтролю та саморегуляції				
Характер емоцій				
Дієздатність у стресовій ситуації				
Докладання вольових зусиль				
Прийняття адекватних рішень				
Прояви знань дошкільників про страх, та його вплив на їхню поведінку				

3. Проективна методика

В якості проективної методики педагог може використати малюнок «Мій найбільший страх». Оскільки малювання є одним з улюблених самостійних видів діяльності дітей старшого дошкільного віку, воно дозволить «спроєкувати» ситуації недалекого минулого, пов'язані з переживаннями ними страхів, які запам'яталися і при схожих ситуаціях давали про себе знати, турбували, викликали напругу.

За допомогою даного методу вихователь може проаналізувати стан дітей у стресовій ситуації шляхом визначення домінантних кольорів, оцінки кольорової гами в цілому. Зміст, величина зображення, композиція у поєднанні з кольором засвідчуватимуть як предмет страху, так і силу переживань кожного

досліджуваного. Даний метод дозволить одержати уявлення про те, чи спроможні діти боротися зі своїми страхами, виявляти чи наділяти «свій найбільший страх» хоч якимись позитивними рисами.

4. Анкетування батьків

Мета: з'ясувати ставлення батьків до проблеми дитячих страхів та уміння дітей їх долати.

Як працювати з анкетой? Батькам дошкільників пропонується відповісти на запитання анкети, дописавши у відкритому варіанті зміст відповіді, а в закритому – обравши відповідь. Відповіді батьків дадуть вихователю досить повну й точну інформацію, наближену до реального стану речей. Даний вид роботи дозволяє доповнити й розширити інформацію, отриману під час бесіди з дітьми, систематичних цілеспрямованих спостережень за поведінкою дітей, у результаті чого отримати загальну характеристику явища, яке вивчається.

Зміст анкети для батьків

Шановні батьки! Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді допоможуть нам у дослідженні актуальної проблеми: «Виховання уміння долати страхи у дітей 5-7 років в умовах дошкільного навчального закладу».

Дякуємо за допомогу!!!

1. Ви – смілива чи боязка людина?
2. Ваш (а) син (донька):
 - сміливий
 - не дуже
 - боязкий?
3. Ви пояснюєте це:
 - своєю сміливістю/тривожністю
 - станом його (її) нервової системи
 - життєвими обставинами
 - особливостями виховання дитини
4. Чого боїться Ваша дитина найбільше? Чому?
5. Ви розмовляєте з дитиною на тему «страхів»:
 - Часто
 - Час-від-часу
 - Рідко
 - Не розмовляємо
6. Ваша дитина долає страх:
 - легко, завжди

- важко, час-від-часу
 - не спроможна подолати
7. Ви вправляєте свою дитину в умінні долати страх:
 - часто
 - періодично
 - рідко
 - ніколи (не приділяю цьому увагу).
 8. Які методи, прийоми Ви застосовуєте для виховання у дитини уміння долати страх?
 9. Які з них вважаєте ефективними (неефективними)? Чому?
 - 10.Що слід змінити в житті Вашої родини, щоб дитина зростала здатною долати свої страхи?

5. Інтерв'ю з вихователем

Мета: визначити, чи приділяється вихователем достатня увага вихованню у дітей старшого дошкільного віку уміння долати страх. Інтерв'ю проводиться індивідуально з кожним педагогом, що допоможе визначити причини дитячих страхів, розуміння вихователями змісту поняття «уміння дошкільників долати страх». Водночас за допомогою даного методу педагоги аналізують власне ставлення до вказаної проблеми, з'ясовують, чи достатньо вправляють дітей у даному умінні, за допомогою яких методів та засобів це здійснюють, які з них вважають ефективними, а які – ні.

Зміст інтерв'ю для вихователів

Шановні вихователі! Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді допоможуть нам у дослідженні актуальної проблеми: «Виховання уміння долати страхи у дітей 5-7 років в умовах дошкільного навчального закладу».

Дякуємо за допомогу!!!

1. Чого найбільше бояться сьогодні діти?
2. Як співвідноситься кількість сміливих та боязких дітей (у відсотках)?
3. Причини дитячих страхів?
4. Що таке «уміння дошкільника долати страх»?
5. Ви приділяєте цьому наряду виховної роботи:
 - багато уваги
 - недостатньо
 - вкрай мало
 - не приділяю зовсім
- 6.Ви вправляєте дітей в умінні долати страх:

- часто
- періодично
- рідко
- ніколи .

7. Які методи, форми, прийоми застосовуєте з цією метою?

8. Які з них вважаєте найбільш ефективними? Чому?

9. Що слід змінити у Вашій діяльності, щоб діти були здатними долати свої страхи?

10. Як з метою формування у дошкільників уміння долати страх вдосконалити зміст та форми роботи з сім'єю?

6. СПИСОК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3–18.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: [Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений]/ Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. – М. : Издательский центр “Академия”, 2001. – 248 с.
3. Атаманчук Н.М. Розвиток самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу / Атаманчук Н. М./ Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : Збірник наукових праць. – Полтава: Освіта, 2007. – 154 с.
4. Баллон А. Психическое развитие ребенка / А.Баллон. – М. : Просвещение, 1967. – 197 с.
5. Белохвостова, О.И. Динамика стилей учебной деятельности студентов при преодолении психологических барьеров [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / О.И. Белохвостова – СПб., 2003. – С.22.
6. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: (Анализ преодоления критических ситуаций) [Текст] / Ф.Е. Василюк – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
7. Венгер Л.А. Развитие умственных способностей детей. М.: Педагогика, – 1991. – с. 3-15.
8. Вишнякова Н. Ф. Конфликтология [Текст]: учеб. пособие для слушателей образования / Н. Ф. Вишнякова., Минск: Университетское, – 2000. – 246 с.
9. Глазкова І. Я. Стратегії подолання бар'єрів навчальної діяльності/І.Я. глазкова//Наукова скарбниця освіти Донеччини – №2 (9) – 2011 – С.90.
10. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста. – вид. Юрайт – 2016 р. – 465 с.
11. Жеребковський Б. М. Інструктивно-методичні рекомендації / Б.М. Жеребковський // Дитячий садок. – 2012. – № 4. – С. 26.
12. Захаров А.І. Денні та нічні страхи у дітей. СПб., 2005 р. – 320 с.
13. Захаров А. И. Как предупредить отклонение в поведении ребенка: кн. для воспитат. дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – С. 223–258.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2006. – 171 с.
15. Кононко О. Л. Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних / О. Л. Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу:

Щомісячний спеціалізований журнал – 2016 – №7 – С. 25–35.

16. Кононко О. Л. Уміння долати страх: сутність психологічні умови формування в ранньому онтогенезі / Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 4-5 березня 2016 року). – К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. – 132 с.

17. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості.– К.: Освіта, – 1998. – 255 с.

18. Корнілова В. В. Профілактично-корекційна програма «Подолання страхів у дітей дошкільного віку» [Текст] / В. В. Корнілова // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2014. – №3. – С. 46-60.

19. Котило В. К. Вольова готовність // Завтра в школу / За ред. В. К. Котирло. – К., – 1977. – С. 68-96.

20. Котырло В. К. Развитие волевого поведения у дошкольников. – К.: Радянська школа, – 1971. – 200 с.

21. Кричфалушій М. Гендерні особливості розвитку сили волі у студентів-першокурсників / М.Кричфалушій, Л. Гнітецький // Нова педагогічна думка. – 2014. – С.120-123.

22. Крутецкий В.А. Самосознание // Педагогическая энциклопедия. – Т.3. – М.: Сов. Энциклопедия, – 1966.– 768 с.

23. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев / под ред. Е.Е. Соколовой. – М., 2000. – 511 с.

24. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И.Мамайчук. – СПб. : Речь, 2006. – 400 с.

25. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей / І. В. Мельничук // Наука і освіта. – Одеса, 2002. – № 5. – С. 42–44.

26. Олійник Л. Психокорекція дитячих «медичних» страхів / Л. Олійник // Дошкільне виховання. – 2011. – №2. – С. 22-25.

27. Пальчевський, С. С. Педагогіка [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. С. Пальчевський. – Друге вид. – К. : Каравела, 2008. – 576 с.

28. Підчасов Є. В. Місце і роль криз у розвитку особистості від дитинства до дорослості/Збірник наукових праць. Психологічні науки. –Том 2. – Випуск 7. – 2014 – с. 228.

29. Райчук Л. Дитячі страхи. Діагностика та корекція [Текст] / Л. Райчук // Бібліотека «Шкільного світу» Психолог. Бібліотека. – 2014. – №4. – С. 3-120.

30. Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности. М.: Педагогика, – 1983.

31.Слюсарева Е.С. Методы психологической коррекции: [Учебно-методическое пособие] /Е.С.Слюсарева, Г.Ю. Козловская. – Ставрополь, 2008. – 240 с.

32.Сопрун И. П. К вопросу об особенностях эмоционального развития детей дошкольного возраста / И.П.Сопрун // Наука і освіта. – 1998. – № 3. – С. 60–62.

33.Сущинська Т. Особливості образу "Я" дітей дошкільного віку / Т. Сущинська // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – С. 152.

Для нотаток

Навчальне видання

Бобро Л. В.

Виховання у старших дошкільників уміння долати страх

*Навчально-методичний посібник для вихователів,
батьків та студентів дошкільних відділень
вищих навчальних закладів*

Технічний редактор – І. П. Борис
Верстка, макетування – А. В. Новгородська

Видання друкується за авторським редагуванням

Підписано до друку 09.09.2017
Гарнітура Computer Modern
Замовлення №

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 3,78
Ум. друк. арк. 4,41

Папір офсетний
Тираж 50 прим.



Видавництво
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3/4
(04631) 7-19-72
E-mail: vidavn_ndu@ukr.net