

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЇ ПРИ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Олександра ШПУРА
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРАХУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1. Поняття, види, механізми виникнення страху.....	7
1.2. Особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	11
1.3. Теоретичні аспекти вивчення страхів учнів молодшої школи.	13
РОЗДІЛ 2 ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЇ ПРИ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	20
2. 1. Метод анімації у психології, його використання в процесі навчання у молодшій школі.....	20
2.2 Анімація як метод корекції страху	26
2.3. Експеримент з виявлення ефективності використання анімації як методу корекції страху у молодших шкільників.....	29
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Актуальність теми. Страх є одним із провідних емоційних станів людини, що супроводжує її протягом всього життя і є невід'ємною його частиною. Із кожним віковим етапом життя людини, змінюються суб'єкти страху та його специфіка. З одного боку, страх виконує захисну функцію, адже виникає у ситуаціях загрози, біологічного чи соціального характеру. Сама загроза може бути як реальною так і уявною, проте ця емоція багато сторіч сприяє виживанню людства. З іншого боку, надмірно інтенсивний прояв страху, як у дітей, так і у дорослих, може призвести до жахливих наслідків: зупинка розвитку дитини, регрес набутих раніше навичок, виникнення невротичних розладів та багато іншого. Ще одним небезпечним фактором підвищеної тривожності (на основі реального чи уявного страху) є її властивість розповсюдження. Відтак із збереженням в людей стадного інстинкту, підвищена тривожність здатна переходити із свого носія на оточуючих його людей. Щоб запобігти усіх цих наслідків і повернути страхові життєзахисну функцію психологи вдаються до корекції страху, для цього вони використовують різноманітні терапевтичні методи такі як: промальовування страхів, дослідження стосунків методами психодрами; проєктивні техніки; казкотерапія, який саме метод необхідно обрати, залежить від характеру страхів, причин їх виникнення та індивідуальних особливостей людини/дитини. Чому така важлива корекція страху молодшого дошкільного віку? Досягнення дитиною шкільного віку є свого роду переломним: саме зараз змінюється провідна діяльність, з'являється Его (Я) і Суперего (над-Я), розгортаються стосунки з ровесниками і дорослими, відбувається активний психічний та особистісний розвиток, формуються психічні вікові новоутворення, зростає здатність до логічного мислення, самодисципліни. У житті дитини настає новий етап, а, як відомо нове і незвідане завжди викликає страхи. Так перед школою у дитини з'являється страх неприйняття однолітками, вона боїться бути «не такою». Молодший школяр боїться, що не відповідатиме шкільним вимогам, загальноприйнятим

нормам поведінки, що зробить щось не те, або припуститься помилки. Так відбувається через те, що в дитини ще не сформувалося вміння оцінювати власні вчинки. Крім цього до страхів можуть призвести конфліктні відносини із вчителями або однолітками, страх прояву їх агресії. І, як не дивно, часто самі батьки сприяють формуванню страхів у молодших школярів, цураючи їх низькими оцінками, або «завищуючи планку» і змушуючи дитину переробляти завдання, поки не вийде бездоганно, наставляючи на те, щоб підіймав руку і відповідав правильно. Наслідками цих страхів у дитини можуть бути і психосоматичні наслідки: головний біль, коліки шлунку, запаморочення і блювота; і психологічні: формування почуття невпевненості у собі, своїх силах та знаннях, необхідність надання сторонньої допомоги при найменших труднощах, зупинка розвитку дитини, регрес уже набутих навичок.

Отже, можемо стверджувати, що вивчення страхів у дітей молодшого шкільного віку є особливо актуальним питанням, оскільки цей віковий період характеризується високою соціальною сензитивністю, збільшенням вимог до дитини, до її здібностей і інших психічних якостей.

Метою дослідження поставили собі комплексний аналіз використання анімації як методу корекції страху у молодших школярів та визначення його ефективності в умовах сучасної шкільної освіти.

Відповідно до мети, ставимо перед собою такі **завдання**:

- Вивчити вікові особливості психологічного розвитку молодших школярів.
- Дослідити суб'єкти та специфіку страхів дітей 6-11 років.
- Опрацювати метод анімації як інструмент корекції страху, визначити плюси й недоліки.

Об'єктом дослідження визначили природні вікові страхи та їх особливості.

Предмет дослідження використання анімації як методу корекції страхів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: «Використання анімації як методу корекції страхів у роботі з молодшими школярами значно знижує кількість страхів у цих учнів та рівень їх переживань»

Теоретичною основою нашого дослідження стали розроблені О. І. Захаровим концепції про вікові особливості переживання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

У ході вивчення теми, використовували такі **методи:** теоретичного та емпіричного дослідження, зокрема, такі, як теоретичний аналіз та систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних.

Теоретичне та практичне значення дослідження. Теоретична цінність дослідження полягає у вивченні вікових особливостей страхів у розрізі сучасного суспільства, і, відповідно, використання сучасного методу їх корекції. Практичне значення: матеріали дослідження у подальшому можуть використовуватися шкільними психологами у роботі зі страхами молодших учнів.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРАХУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття, види, механізми виникнення страху

В умовах сучасного життя людини, страх настільки поширене психологічне явище, що воно не потребує пояснень, адже кожний добре з ним знайомий з власного досвіду. Існування страху зумовлене біологічно, адже страх – це одна з умов існування високоорганізованих тварин, завдяки якій вони здатні відчувати небезпеку.

Одну з найперших спроб раціоналізувати уявлення людини про свій страх зробив древньогрецький філософ Епікур. Подібно Епікуру, Лукрецій вважав, що основним засобом подолання людськи страху є їх мисленнєво-розумова діяльність: «Як би ж думки у них були розумні. Став би їхній розум вільним від великих справ і страхів» [2, с. 857].

Суттєвий внесок у розробку проблеми страху зробив на засадах діалектико-ідеалістичної позиції древньогрецький філософ Платон. Він вважав, що душа людини в пошуках істини має справу з думками, тобто, «чимось темнішим за знання, але яснішим за незнання».

Отже, зауважимо, що вивченням страху займалися психологи, філософи, соціологи та інші науковці. Ця тема цікавила безліч зарубіжних та вітчизняних психологів, серед яких З. Фройд, О. І. Захаров, Г. Еберлейн, С. М. Томчук, О. Ю. Василега, К. А. Тонконог, М. В. Шевченко, А. О. Ковалевська та багато інших. Дійсно, страх являє собою дуже неоднозначний емоційний стан, чим і привертає увагу стількох науковців.

Якщо звернутися до термінологічного словника екстремальної та кризової психології, то можна побачити таке визначення страху: «Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки»

[1, с. 125]. Відтак, страх є нормальною реакцією людини на небезпеку, більш того захищає нас від неї, при цьому не важливо чи реально вона існує, чи просто надумана нами, адже, як відомо, наш мозок не здатний розрізняти дійсність від уяви. У вітчизняній психології вивчення страху в дітей велося в межах концепції неврозів і невротичного розвитку особистості. В цьому випадку вчені не створювали власні цілісні концепції дитячого страху, але в межах своїх завдань вносили ряд істотних зауважень, пов'язаних із специфікою дитячого страху.

Страхів існує так багато, що розібратися в них, так би мовити, «розложити по поличках» дуже непросто. Існує багато способів класифікувати їх за якою-небудь ознакою.

Початком систематичного вивчення фобій прийнято вважати 1871 рік, коли вперше була описана агорафобія; було вказано, що фобії впливають у свідомості людини в супереч її волі і не можуть бути свавільно «вигнані» із свідомості [5, с. 365].

Термін «фобія» походить від грецького «phobos» – страх, жах. Визначення поняття «фобія» досить різноманітні. Так, М. Кербіков (1968) дає досить коротке визначення: «Фобія є нав'язливий страх». Б. Карвасарський (1990) дає наступне визначення: «Фобія – це нав'язливе переживання страху з чіткою фабулою, яке загострюється в певних ситуаціях при збереженні достатньої критики щодо свого стану». За М. Свядошем (1997), «фобія – це страх, який пов'язаний з певною ситуацією чи групою уявлень і який не виникає за їх відсутності». [2, 3].

Найбільш повну класифікацію за змістом нав'язливих страхів зробив Б. Карвасарський (1990), а саме:

1. Страх простору і переміщення в ньому: агорафобія; клаустрофобія; гіпсофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті;

2. Соціофобії (страхи, пов'язані із знаходженням в товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами; ерейтофобія; страх через неможливість виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія;

3. Нозофобії (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія;

4. Страх за здоров'я близьких.

5. Танатофобія (нав'язливий страх смерті)

6. Сексуальні страхи: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю при статевому контакті;

7. Обсесивно-компульсивні страхи: мізіофобія; страх здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких; айхмофобія, оксимофобія;

8. «Контрастні» нав'язливі стани (страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне, у церкві під час богослужіння та інше;

9. Нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).

10. Пантофобія – генералізований нав'язливий страх.

11. Фобофобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Класифікація за кількістю об'єктів нав'язливого страху: монофобії (проявляється один об'єкт страху, наприклад, страх темряви); поліфобії (наявність декількох об'єктів страху, наприклад, нав'язливий страх павуків, мишей і страх божевілля) (Б. Карвасарський, А. Сліцький, 1990).

Класифікація за часом виникнення нав'язливих страхів: первинні (наприклад, страх поїздки в автобусах); вторинні (приєднання страху поїздки на тролейбусах, трамваях, машинах, фобофобії) [3].

Класифікація за генезисом нав'язливих страхів: (О. Свядощ, 1959):

– «елементарні фобії» – виникають безпосередньо після дії надсильного подразника, який їх викликав, коли причина їхнього виникнення очевидна, хворі розуміють, що викликало їхнє захворювання. Сюди належать, наприклад, страх поїздки залізничним транспортом, який розвинувся після залізничної катастрофи, боязкість собак у дітей, які були налякані чи укушені собаками, страх гойдатися на гойдалці після падіння з них та ін.

– «криптогенні фобії» (від грецького «kriptos» – прихований) – виникають, здавалося б без ніякого зовнішньої приводу, причина їх виникнення прихована, неусвідомлювана хворим [6].

Традиційно існує два напрямки, які пояснюють механізм виникнення страхів. Один бере свій початок у психоаналітичній концепції, інший – в теорії умовних рефлексів І.П. Павлова.

Для пояснення механізмів виникнення страху, З. Фройд писав: «Для перетворення лібідо в страх у дорослої людини, недостатньо того, щоб лібідо у формі туги виявилось невикористаним в даний момент. Доросла людина вже давно навчилася утримувати його вільним і використовувати по іншому. Але якщо лібідо відноситься до психічних імпульсів, які були витісненими, то виникають такі ж умови, як і у дитини, у якої ще немає чіткого розподілу на свідоме та несвідоме, і завдяки регресії на інфантильну фобію, якби відкривається прохід, по якому легко лібідо перетворюється на страх. Не використане лібідо безперервно перетворюється в страх, що здається нам реальним, і таким чином найменша зовнішня небезпека заміщує потреби лібідо» [7].

Багато авторів (І.М. Сеченов, 1947; І.П. Павлов, 1952, Л.С. Виготський, 1982 та ін.) в якості основної причини розглядали фізіологічні механізми виникнення страху. Так згідно їхньої теорії фізіологічною основою страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні та зовнішні подразники, які являють собою справжню та вигадану небезпеку. Всі стани: страх, тривога, боязкість – є на думку І.П. Павлова, різними варіантами гальмівного процесу [4].

В рамках соціально-когнітивної теорії О. Бандури (2000) було показано, що багато нових зразків поведінки і емоційних реакцій можуть виникати в результаті наслідування (навчання за допомогою моделей). Людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі люди (в першу чергу - батьки), для того щоб почати боятися того ж [1].

1.2. Особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання навколишнього світу, у нього виникає невпевненість у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості, оскільки забезпечення емоційного благополуччя, розвиток емоційного контролю.

Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися такі вчені, як К. Бюлер, Л. Виготський, Ф. Гудінаф, А. Запорожець, Г. Мюнстерберг, А. Прихожан, С. Рубінштейн, та ін.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

- 1) легкою чуйністю на події.
- 2) щирістю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, смутку,

страху, задоволення або незадоволення.

3) афект страху, в процесі навчальної діяльності дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у своїх силах, неможливість впоратися із завданням, школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї.

4) велика емоційна нестійкістю, часта зміна настрою.

5) факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, але і успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками.

Таким чином, емоційність – це інтегральна властивість людини. Чим вище емоційна збудливість, тим більше інтенсивність появи емоцій і тим довше вони зберігаються.

Проблема емоційних порушень розглядається з різних позицій у працях Л. Божович, В. Лебединського, Ю. Міланич, В. Мухіної, О. Микільської, В. Прокоф'євої.

Діти з підвищеною емоційною збудливістю характеризуються плаксивістю, вони можуть заплакати у відповідь на зауваження, грубо відповісти на нього, звикликом поводитися на уроках, не реагувати на зауваження, вияв емоцій цієї групи дітей виражається очевидною агресією. Підвищена емоційна збудливість дітей молодшого шкільного віку негативно впливає на волю і особливо на самовладання, для них характерна нестриманість бажань, мінливість настрою, якими вони ще не можуть керувати. Негативно позначається на формуванні вольових рис характеру молодших школярів та недостатня віра в свої сили, прагнення наслідувати інших, особливо "сміливих" і "відважних" одноліток і старше. Найважливішими соціальними чинниками у формуванні емоцій виступають обмеженість спілкування з оточуючими, особливо з однолітками, обмеження самостійної діяльності і самостійності в цілому, гіперопіка та помилки у

вихованні. Це є результатом формування негативних особистісних емоційно-ціннісних якостей у дитини з порушенням опорно-рухового апарату, а саме підвищену схильність до страхів, що у свою чергу породжує вегетативні розлади, порушення спілкування, невпевненість у власних можливостях та відсутність, пасивність, сором'язливість, невміння постояти за власні інтереси, агресивність.

Отже, емоції у житті молодшого школяра відіграють дуже важливу роль у розумінні навколишнього світу, це є головним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, яка направлена на задоволення власних потреб. Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорять про таку особисту характеристику, як експресивність. Чим більш виразно людина висловлює свої емоції через міміку, жести, голос, тим більше в нього виражена експресивність.

1.3. Теоретичні аспекти вивчення страхів учнів молодшої школи.

Більшість дітей проходять в своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Особливість страхів дітей молодшого шкільного віку полягає в тому що на одному рівні існують вигадані страхи (вампири, темрява, привиди) і тимчасові (тварини, комахи, змії) та не вигадані серйозніші (страх не відповідності, самотності, знехтування, відповідальності, страх до дорослого життя). Велика кількість страхів молодших школярів притаманна сфері навчальної діяльності та соціальних контактів саме тому «шкільні страхи» слід відокремлювати від інших.

Шкільні страхи розуміються як негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або із згадуванням про школу. Вони пов'язані із відображенням усвідомості конкретної загрози емоційному благополуччю

дитини. Шкільні страхи проявляється в очікуванні та передбачені дитиною невдачі при здійсненні конкретної дії на уроці або у позаурочний час .

На думку К. Ізарда, причини страху можуть бути розділені на чотири класи:

- 1) зовнішні події або процеси;
- 2) потяги і потреби;
- 3) емоції;
- 4) когнітивні процеси суб'єкта.

Причини, що відносяться до кожного з цих класів, можуть бути природженими або набутими. Крім того, К. Ізард виокремлює вроджені причини страху –«природні стимули і їх похідні». Похідні стимули більшою мірою ніж природні можуть змінюватися у процесі розвитку дитини. Природними стимулами страхує: самотність, незнайомість, раптове наближення, раптова зміна стимулу, висота і біль.

Головними причинами виникнення, страхів вважається особливості сімейного виховання і стиль взаємовідносин в сім'ї. Найбільш гострі переживання у дітейбувають пов'язані з невдалими взаємовідносинами з однолітками і дорослими, зситуаціями, коли принижується почуття гідності дітей. На думку Д.Б.Ельконіна, важливо визначити ті сфери життя дитини, в яких передусім проявляється емоційне неблагополуччя. З одного боку, воно може проявлятися у взаємовідносинах дитини з іншими людьми; з іншого, в особливостях внутрішнього світу дитини, в складності її переживань тощо. При нормальному емоційному розвитку страх буває пов'язаний з якими-небудь предметами, що лякають, тваринами, іноді з невизначеністю ситуації. Поза цими ситуаціями страх все ж не заважає нормальному ходу життя дитини. Е.Фромм виділяє чотири типи ситуацій, в яких у дитини виникає страх. Це наслідування, травма, система «покарання – ворожість – провина» і страх, що постійно поновлюється. При наслідуванні, вважає Е.Фромм,

дитина переймаєстрахи дорослих і їхнє ставлення до них. Родичі, не усвідомлюючи, передають дитині свої побоювання. Наслідуючи їх в поведінці, дитина з часом переживає і почуття, які виникають у таких ситуаціях. Травматичні епізоди, такі як укуси собаки, можуть травмувати не лише фізично, але й психічно. Але те, що може завдати травми одній дитині, може не залишити ніякого сліду в психіці іншої, стверджує Е.Фромм. Одні випадки надовго зберігаються в емоційній пам'яті, інші швидко забуваються залежно від характеру дитини, гостроти ситуації або реакції батьків на те, що сталося.

Ще одним з фактором виникнення страху є гіперопіка батьків. Гіперопіка або гіперпротекція – один зі стилів виховання. Основною ознакою є надмірне піклування батьків про своє чадо, бажання вберегти його від усіх мислимих та немислимих небезпек, максимально полегшити життя. У дітей, яких батьки аж занадто опікають, виникають проблеми з незалежністю та самостійністю. Вони відчують труднощі в спілкуванні з однолітками, коли потрібно діяти в команді, думати про інших, брати на себе відповідальність.

Дослідження показують, що надмірна батьківська турбота негативно впливає на самооцінку та віру у власні сили. Невпевненість у собі та почуття власної безпомічності – ось головні супутники гіперопіки, тим самим дитина більш розположена до страхів.

Серед основних шкільних страхів молодших школярів розрізняють :

- страх самовираження що зберігають впродовж усього молодшого шкільного віку.
- страх зробити помилку.
- страх публічних виступів.
- страх не відповідати очікуванням інших в основному зменшуються у кінці навчання в початковій школі.

- страх перевірки знань, що виникають при спілкуванні з учителем який зберігаються впродовж молодшого шкільного віку.

- Страх не мати друзів в класі.

Отже, можна зробити висновок головними факторами виникнення дитячих

страхів є особливості сімейного виховання, стиль взаємовідносин в сім'ї, а також індивідуальні особливості психічного розвитку і конкретні соціальні умови, в яких відбувається становлення особистості дитини.

Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності.

Молодший шкільний вік традиційно вважається емоційно насиченим. Це пов'язано з тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій, характеризується віковою кризою розвитку, проходить адаптація до нової ролі – школяра. Тривога є елементом адаптаційного процесу.

Почуття тривоги супроводжує навчальну діяльність у будь-якій, навіть ідеальній школі, оскільки сама ситуація пізнання нового приховує у собі невизначеність, протиріччя й відповідно і привід для тривоги. Оптимальне навчання в школі можливе тільки за умови час від часу переживання певної тривоги з приводу подій шкільного життя. Навчання й розвиток дитини найкраще перебігає тоді, коли тривога знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно. Інтенсивність переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальної для кожної дитини межі, після якої вона починає виявляти деструктивний, а не конструктивний вплив.

У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби захищеності з боку найближчого оточення і представляє собою функцію порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина, для якої властивий

високий рівень тривожності, відрізняється частими проявами неспокою, змінюються харчові звички, погіршується апетит, постійне відчуття втоми, відчуває дратівливість і перепади настрою, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Молодший школяр прагне більш стримано виявляти власні емоції, особливо негативні, що пов'язано з розрізненням ситуацій, в яких можна чи не можна виявляти власні почуття, тобто довільність поведінки поступово починає позначатися на сфері почуттів.

Однак, загалом для дітей молодшого шкільного віку характерні вразливість і чутливість.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що постає величезне питання з приводу цієї проблеми. Різні зовнішні та внутрішні наслідки і проявів та можливі варіанти її профілактики й корекції розглядаються у працях Г.С. Абрамової, Л.І. Божович, Н.А. Бастуна, О.Ю. Брель, Ф.Ю. Василюка, В.К. Вілюнаса, Л.М. Костіної, Г.М. Прихожан, К.А. Тонконог. В їх роботах, підтверджується що значний вплив на формування емоцій молодших школярів має навчальна діяльність, стосунки з учителем і колективом класу. Саме емоційне ставлення до вчителя є своєрідним сигналом в емоційній сфері учня, при цьому особливо важливою для дитини є функція вчителя як керуючого: емоційне забарвлення, яке виникає в результаті оцінки вчителя, може підсилювати чи послаблювати мотиви навчання, змінює самооцінку і рівень мотивів молодшого школяра, тому байдужість до учіння і, до оцінок учителя в цьому віці можна вважати показником відхилення. Австрійський психолог Г. Еберлейн висловив думку про те, що школа для багатьох дітей є стресогенним фактором. У деяких дітей вже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, в них порушується активність, спостерігаються головні болі. Вже сама дорога до школи вимагає від учня підвищеної уваги.

Г.М. Прихожан відмічала, що досить високий рівень тривожності та зниження самооцінки характерні для дитини у період вступу до школи, зокрема, у перші місяці навчання. Це є чинником дезадаптації дитини до нових соціальних умов. Хоча, як відмічає вчена, в другій половині навчального року емоційне самопочуття молодших школярів та їх самооцінка стають більш-менш стабілізуються, це є нормою адаптації дитини до шкільного процесу.

Для психічного здоров'я, нормального перебігу різних видів діяльності, потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу, перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення тривоги, емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушень у неї соціальних контактів. Так, властиві дитині переживання тривоги, страху, сумніву, побоювання закріплюється та перетворюються на рису характеру – тривожність, невпевненість у собі. Все це може відобразитися на формуванні життєвої позиції, а в окремих випадках, спричинити затримку психічного розвитку.

Цікаві відомості були отримані в результаті лонгітюдного дослідження страхів і тривоги у дітей від трьох до п'ятнадцяти років, проведеного О.І. Захаровим. Ним було встановлено, що найбільша міра страху молодших школярів була пов'язана з відвідуванням школи, зокрема, зі взаєминами з учителем. Варто підкреслити, що особливі психогенні реакції у дитини виникали із-за її запізнення та негативних оцінок за результати засвоєння навчальних завдань й поведінку.

Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривогою, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні.

Отже, виявлено потребу у створенні комплексної програми подолання шкільної тривожності у дітей молодших класів в кожній школі, яка поєднуватиме спільні форм роботи практичного шкільного психолога з батьками тривожних учнів та безпосередньо з самими учнями, і забезпечуватиме можливість успішного вирішення досліджуваної проблеми в напрямку попередження виникнення, тривожності або ж зниження її показників до оптимального рівня. А також у вдосконаленні та впровадженні корекційної програми з подолання шкільної тривожності.

РОЗДІЛ 2 ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЇ ПРИ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2. 1. Метод анімації у психології, його використання в процесі навчання у молодшій школі

Сучасний світ це безперервна погоня людства за блискавичним розвитком технологій. Це значно полегшує виконання безлічі завдань: від миття посуду до автомобіля, що за потреби, рухається без втручання водія; дозволяє науковцям отримувати більш точні показники, робити нові відкриття; кожній людині дає можливість долучитися до будь-якої сфери (написати власну мелодію, зняти фільм, побачити поверхню Місяця, Марсу, або елементарно закупити продукти, не виходячи з дому), просто маючи смартфон. Звісно, що така тенденція розвитку цивілізації має неабиякий вплив на нові покоління: користуватися технікою вони вчаться швидше ніж вимовляти слова. Особливу увагу варто приділити освітньо-виховному процесу, який трансформується просто на очах. Будь-який педагог, маючий певний досвід, сміливо може ствердити той факт, що кожен набір дітей має відмінність від попереднього і якщо взяти два випуски дітей з проміжком у 3-4 роки, то спільних рис буде не так багато. Це чітко простежується у розвитку культурно-гігієнічних навичок, комунікативній функції, емоційної сфери тощо. Зацікавити нові покоління дітей новим матеріалом стає все складніше, утримувати їх увагу можливо буквально декілька хвилин. Це зумовлено тим, що сучасні діти буквально з народження не випускають з рук смартфони, планшети – це їх головна іграшка. Більшість сучасних мам відверто зізнаються, що можуть погодувати малюка лише увімкнувши мультфільм на телефоні, зачасту саме переглядаючи навчальні мультики діти вивчають кольори, цифри, інші мови. Велику кількість часу проводять малюки і за онлайн-іграми, вони рятують батьків, коли треба швидко заспокоїти дитину, також вони стають зручними, коли, вкрай заклопотаним справами, дорослим необхідно чимось зайняти дитину. Отже, з пелюшок

малюки звикли сприймати навколишній світ через призму мультимедій, і звикли до постійного руху, до перебігу подій і концентрувати увагу на статичній картинці, або тим більше на сторінці підручника їм стає вкрай важко. Окрім невпинного розвитку технологій, наша сучасна реальність часто вимагає від нас змінувати форму роботи на дистанційну або змішану. Викладання матеріалів дуже ускладнюється, адже вони подаються онлайн і вимагають доступності та зрозумілості.

Саме тому, зараз як ніколи, актуально переходити на інноваційні методи навчання. У багатьох закладах з'являються проектори, мультимедійні дошки, вчителі і вихователі все частіше використовують у навчанні мультиплікації (анімації) з метою зацікавлення учнів, вихованців новою темою та закріплення уявлень про вивчаємий предмет чи явище.

Отже, розглянемо метод анімації у навчанні ширше. Для початку варто визначити саме поняття «анімація».

Анімація (з лат. *anima* — душа і похідного фр. *animation* — оживлення), мультиплікація (з лат. *multiplicatio* — розмноження, збільшення, зростання) — вид кіномистецтва, твори якого створюються шляхом знімання послідовних фаз руху намальованих (графічна анімація) або об'ємних (об'ємна анімація) об'єктів.[7, с 16]. Мистецтво анімації, як це не дивно, з'явилося раніше за саме кіно, і багато в чому поклало основу для його появи.

Принцип анімації знайшли задовго до винаходу братами Люм'єр кінематографу. Бельгійський фізик Жозеф Плато, австрійський професор-геометр Симон фон Штампфер та інші вчені і винахідники використовували для відтворення на екрані зображень, що рухались внаслідок обертання диска чи стрічки з малюнками, систему дзеркал і джерело світла — ліхтар. Майбутньому бурхливому розвитку анімації посприяли не лише фільми, що були зроблені в минулому, а й певний технічний поступ. Найважливішим досягненням в цій сфері став винахід Рауля Барра перфорований целулоїд, що дозволяв зафіксувати лист з малюнком за допомогою штифтів.

На початку ХХІ ст. стають популярними програми, що дозволяють без надмірних зусиль створювати прості класичні мультфільми. Це явище стало поштовхом до створення анімаційних фільмів широкими масами народу.

На сьогоднішній день існує безліч видів анімації, залежно від засобів її створення:

- Графічна (мальована) анімація — класичний вид анімації, де об'єкти малюються вручну (сьогодні часто переносять малюнки на комп'ютер).

- Об'ємна (матеріальна) анімація — об'єкти є окремими елементами матеріального світу (лялька, пластилін, витинанка, сіль, голки тощо).

- Пластилінова анімація- вид мультиплікації. Фільми робляться шляхом покадрової зйомки пластилінових об'єктів зі зміною (цих об'єктів) у проміжках між кадрами. Термін «claymation» запатентований Асоціацією Віла Вінтона в штаті Орегон. У жанрі пластилінової мультиплікації працювали Олександр Татарський, Гаррі Бардін, Нік Парк. Велику роль в історії пластилінової мультиплікації зіграла студія Aardman Animations.

- Лялькова анімація - метод об'ємної мультиплікації. При створенні використовується сцена-макет і ляльки-актори. Сцена фотографується покадрово, після кожного кадру в сцену вносяться мінімальні зміни (наприклад, змінюється поза ляльки). При відтворенні отриманої послідовності кадрів виникає ілюзія руху об'єктів . Винахідником лялькової анімації є В. Старевич (1912) — «Прекрасна Люконада, або війна Рогачів з Вусачами», «Місце кінематографічного оператора», «Чотири чорти». ;

- Сипка анімація;

- Перекладна анімація - посідає проміжне місце між мальованою та об'ємною. Ляльки рухаються не в тримірному просторі, а тільки в площині екрану — горизонтально й вертикально (І. Гурвич «Як жінки чоловіків продавали», А. Крижанівський «Жив-був Козявін», 1955, «Скляна гармоніка», 1958) ;

- Голчастий екран — мультиплікація, що досягається за допомогою переміщення шпильок з голівками. Винахідник — гравер А. Алексєєв («Ніч на Лисій горі», 1933, «Картинки з виставки», 1972).

- Тіньова анімація — першовідкривачем вважають Л. Рейнегера («Пригоди принца Ахмета»).

- Комп'ютерна анімація — вид анімації в якому об'єкти створюються з допомогою комп'ютерних засобів.

- 3-d анімація;

- 2-d анімація (flash-анімація тощо).

Технології анімації:

Класифікація за методом анімування:

- Покадрова технологія — це технологія, за якою кожен кадр малюється окремо. Найбільш складна й тривала, вимагає високої майстерності, досвіду та інтуїції. Проте ця технологія дозволяє здійснити практично будь-які зміни об'єкта, реалізувати найвибагливіші задуми.

- Технологія «Ключових кадрів» — полягає в тому, що створюються не всі кадри, а лише «ключові», між ними «проміжні кадри» малюються автоматично. До цієї технології можна віднести й некомп'ютерний тип анімації, коли головний аніматор займався «ключовими кадрами», а підрядні аніматори малювали «проміжні».

- Технологія «Захоплення руху» («Motion capture») — відносно молода технологія, де об'єкти рухаються або змінюють форму внаслідок аналогічних дій реальними істотами або неживих об'єктів, до яких прикріпленні датчики, що фіксуються в просторі та передають дані до комп'ютера. Ця технологія допомагає захопити найскладніші реалістичні рухи.

За типом змінюваних параметрів об'єктів:

- Технології руху — технології, що дозволяють передати рух об'єкта або його частин.

- Технології форми «Морфінг» («Morphing») — технології зміни форми. Часто використовуються для перетворення одного об'єкта в інший. Зазвичай виконується з допомогою технології «ключових кадрів».

- Анімація кольору — технології трансформації забарвлення об'єкта.

Використання анімації у процесі навчання. Анімація або, як її ще називають комп'ютерна симуляція) (натисніть на рисунок), або, як її ще називають, Action Learning, є дуже перспективним напрямком у навчанні. Без візуального представлення інформації не відбувається в сучасному світі жодна бізнес-зустріч чи конференція. Це ж стосується і навчального процесу.

Використання анімації, для допомоги учням розуміти і запам'ятовувати інформацію, стало популярнішим з появою потужних графічних орієнтованих комп'ютерів. Ці технології зробили анімацію більш легкою і дешевшою, ніж у попередні роки. Раніше, коли існувала лише мальована анімація потрібно було використовувати спеціалізовані трудомісткі методи, які займали багато часу та багато коштували. На противагу цьому, програмне забезпечення тепер доступно, що надало можливість окремим педагогам – авторам робити свою анімацію без особливого досвіду. Вчителі більше не обмежені лише статичною графікою, тому що можуть легко конвертувати її в навчальну анімацію. Педагоги з ентузіазмом сприймають ті можливості, які надає комп'ютерна анімація для зображення динамічного вмісту. Наприклад, PowerPoint надає можливість дуже просто використовувати можливості анімації, і якщо ці можливості вміло використовувати, то така навчальна анімація буде дуже ефективною. Анімація може явно зображувати зміни у часі (тимчасові зміни), тому вона ідеально підходить для навчання процесів і процедур. При використанні для представлення динамічного контенту, анімація може відображати як зміни в позиції (переклад), так і зміни у формі (перетворення), які дуже важливі для вивчення цього виду предмету.

На відміну від статичних картинок, анімація може відображати тимчасові зміни безпосередньо (без використання допоміжних маркерів на кшталт стрілок чи графічних ліній). Якщо використовувати анімацію замість

статичної графіки то не треба використовувати ці допоміжні маркери, а відображення може бути не тільки простішим але і яскравішим, привабливим та більш інтуїтивно зрозумілим. Крім того, учень повинен розшифровувати допоміжне маркування і на основі цього робити якийсь висновок. Для цього можливо, комусь потрібні допоміжні знання, якими він може і не володіти. В анімації, інформацію про зміни буде відображено відразу на дисплеї без додаткової інтерпретації її учнем. Є такий приклад, хоча можливо це і перебільшення, але багатьом більш подобається цілуватися, аніж читати про поцілунок.

На перший погляд здається, що анімація ідеально підходить для представлення динамічного контенту. Але, дослідження свідчать про те що, освітня ефективність анімації є неоднозначною. Проводились різні дослідження з порівняння ефективності в освіті статичних та анімованих зображень в цілому ряді областей. Хоча були деякі результати, які показували позитивний вплив анімації на навчання, але інші дослідження не виявили жодного впливу або навіть відображали негативний ефект. Загалом, можна зробити висновок, що анімація не є ефективнішою, ніж статична графіка. Швидше за все, тут відіграють основну роль конкретні особливості, конкретної анімації, той контекст в якому вони використовуються, завдяки цьому навчання і стає ефективнішим.

Добре продумана анімація може допомогти студентам вчитися швидше і легше. Вона також є відмінною допомогою вчителям, у поясненні важких предметів. Важкість може виникнути при поясненні математики або якихось уявних процесів. Наприклад, електричний струм є невидимим. Роботу електричних ланцюгів студентам спочатку важко зрозуміти. За допомогою комп'ютерної анімації, навчання та викладання може стати легшим, швидшим і цікавим.

Тож, робимо висновок, що анімація у наш час набуває популярності, її використання у навчанні стало вагомим кроком для сучасних педагогів. Це відкриває безліч можливостей як для дистанційної, так і звичайної форм

навчання. Використання мультимедій зацікавлює та мотивує учнів, полегшує процес навчання, спрощує викладання складних процесів, сприяє розумінню та ефективному засвоєнню учнями матеріалів.

2.2 Анімація як метод корекції страху.

Отже, страх – емоція людини, що виникає у ситуаціях загрози, небезпеки і сприяє активації захисних процесів, проте в окремих випадках він має надмірний прояв, нав'язливий характер, він бентежить індивид і може мати різні наслідки від психосоматичних наслідків до різних психологічних розладів. Саме у подібних випадках він потребує негайної корекції. Розглянувши метод анімації, можемо стверджувати, що це «жива картинка», яка рухається і взмозі наочно показати ті процеси, які не можливо побачити у реальному житті і складно пояснити словами. Залишається розібратися: чи має анімація вплив на страх, і якщо так, то який?

Розглянемо детальніше. Страх це емоційний стан, що викликаний реальною або уявною загрозою, що малює нам наша підсвідомість. Фактично ми не бачимо загрози, як і її наслідків наочно, але уявно передбачаємо їх. Інколи наша уява перебільшує їх значення, або навіть нав'язує нам небезпечну ситуацію, якої в реальності навіть не існує. Але мозок людини не здатен розрізнити дійсне від уявного і тому спрацьовує захисний механізм страху і починає бентежити нас. Від сильних переживань відбуваються такі процеси як: безсоння, втрата апетиту, або навпаки надмірний голод, головні болі, втрата концентрації та багато іншого. Людина втрачає здатність жити повноцінним життям, дитина припиняє розвиватися, відповідно до свого віку, і навіть може регресувати. Повторимося, що анімація допомагає побачити те, чого ми не бачимо у реальному житті і усвідомити речі, які важко пояснити словами. Таким чином, правильно підібрана, мультиплікація здатна показати і страх, або навіть його відсутність. Використання мультфільмів з метою корекції страхів називають мултерапією. Як ми вже

повідомляли раніше, існує багато видів анімації і залежно від засобів творення, і за типом змінюваності об'єктів і за швидкістю зміни кадрів. Усі ці параметри необхідно підбирати індивідуально, враховуючи особливості людини, з якою проводиться робота. Важливими показниками є вік, інтереси, здібності, можливості, ідеали, ціннісні орієнтації.

Основною метою педагогічної анімації з дітьми молодшого шкільного віку є

Створення оптимальних умов, для адаптації до школи, встановлення взаємодії з ровесниками, розвиватку у сфері вільного часу, збереження фізичного та психоемоційного здоров'я, спонукають до творчості та соціальної активності, отримуючи від цього задоволення.

У змісті педагогічної анімації виділяємо пізнавальну, ціннісно-орієнтовану,

практично-перетворювальну та творчу діяльність, які реалізуються через різні

форми анімаційних заходів та програм.

Форми організації анімаційної роботи із молодшими школярами можна поділяти:

1) за кількісним складом учасників:

індивідуальні (бесіда, гра, самостійна творча діяльність, підготовка до

масових заходів);

групові (театралізація, конкурс, психодрама, різні види арт-терапії, зокрема,

ігротерапія, ізотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, музикотерапія);

масові (свято, концерт, вулична ігротека, ігрова програма);

2) за складністю побудови:

прості (бесіда, музикотерапія),

складні (конкурс, творча майстерня, театралізація, ігрова програма, ізотерапія, психодрама);

□ комплексні (тематичний день, вулична ігротека).

Оскільки педагогічна анімація у роботі з дітьми вимушених переселенців

спрямована на активізацію процесу соціальної взаємодії, спілкування, корекції

психічних станів, то розглянемо лише деякі види змістовного дозвілля, де школярі мають змогу взаємодіяти у групі, але при цьому розвиваються творчі здібності та здійснюється саморозвиток, самопізнання та самореалізація кожної окремої особистості, а також є можливість знижувати стрес, агресію, тривожність страх, а саме: свято, творча майстерня, квест-гра, казкотерапія.

Творча майстерня передбачає наявність кількох (бажано 5–8 педагогів-аніматорів або їхніх помічників), кожен з яких пропонує майстер-клас з одного виду творчості (робота з різними видами матеріалів: природними матеріалами, глиною, папером, тканиною, нитками тощо). Діти можуть обирати, який майстер-клас вони проходитимуть, тобто обирати станцію за бажанням. Під час роботи творчої майстерні кожен з учасників може пройти одну чи кілька станцій за бажанням. Така творча робота сприяє не лише розвитку творчих здібностей, самовираженню, але й допомагає знизити рівень агресії, тривожності.

Казкотерапія – це терапія особливою казковою атмосферою, у якій можуть

проявлятися потенційні можливості особистості, матеріалізуватися мрії, а головне, у ній з'являється відчуття захищеності, долаються страхи.

Метою казкотерапії є підведення дітей до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї унікальності й неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом, прагнення, до пошуків у собі сили боротьби зі страхами і тривогою. У процесі казкотерапії діти навчаються сприймати себе такими, якими вони є, усвідомлювати себе й інших людей, кожного як неповторну індивідуальність.

Під час казкотерапії діти:

- задумуються над утворенням зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті, переносять казковий сенс до реальності;
- намагаються розшифрувати знання про світ та систему взаємовідносин у ньому;
- розкривають свій внутрішній та зовнішній світ, осмислюють пережите, моделюють
- майбутнє; вчаться будувати взаєностосунки з батьками та однолітками, цінувати
- дружбу і любов, боротися і прощати; визначають, якими цінностями потрібно керуватися в житті.

2.3. Експеримент з виявлення ефективності використання анімації як методу корекції страху у молодших школярів.

Дитячі страхи слугують механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, виконують мотиваційну, адаптаційну, сигнальну функції, відіграють соціалізуючу і навчальну роль у процесі формування особистості. Однак, розвиток неадекватних ситуації чи обставинам страхів, надмірно інтенсивні форми вираження страху є основою психологічних порушень і поведінкових відхилень. Серед різних способів корекції страхів засоби образотворчої діяльності займають особливе місце за характером впливу, ефективності і способів застосування у молодшому шкільному віці. Психологічна корекція визначається як «виправлення» й оптимізація процесу психічного розвитку особистості і передбачає використання природних рушійних сил психологічного та особистісного розвитку.

Отже, використання анімації є найбільш прийнятним засобом психокорекції страхів молодших школярів віці найбільш активного інтересу до малювання. Використання і виготовлення анімації є для дітей найбільш доступним і привабливим видом діяльності, яка може бути засобом не тільки

педагогічної, а й психологічної корекційної роботи з дітьми (Т. Г. Казакова, Т. С. Комарова, І. Песталоцці, К. Д. Ушинський, Н. Е. Фаас, Ф. Фребель та ін.) Арт-терапевтичні методи успішно використовуються в роботі зі школярами (J. Bush, D. Moriya, S. Riley, K. Welsby, М.Ю. Алексеєва, Л.А. Аметова, С.В. Куракіна, Л.Д. Лебедева, Е.Е. Світовська). Різні аспекти проблеми дитячої творчості досліджені такими вченими, як: В.М.Бехтерев,

Ю.Н. Болдирєва, Л.Н. Бочернікова, Л.А. Венгер, Л.С.Виготський, О.І. Галкіна, З. В. Денисова, Є. І. Ігнат'єв, Т. В. Лабунська, В. С. Мухіна, Є.С. Романова, Ю. А. Полуянов, С. С. Степанов, Д. Н. Узнадзе та ін. Практика використання малювання у психокорекційній роботі є розповсюдженою, у тому числі і з метою корекції дитячих страхів, спираючись при цьому на загально визнані твердження фахівців в області арт-терапії.

Однак, число наукових досліджень з цієї проблеми обмежена, серед фахівців в області теорії і практики психокорекції дитячих страхів можна виділити такі імена: О.І. Захаров, О.І. Копитін, Л.Д. Лебедева, Є.Г. Макарова, Л.В. Орлова та ін.

Практично відсутні достовірно підтвержені дані щодо ефективності використання різних засобів і матеріалів художньої діяльності для вирішення означеної проблеми.

Зображувальна діяльність, таким чином, є аналогом графічної мови [3]. При виникненні труднощів у словесному описі чи вираженні сильних переживань невербальні засоби слугують єдиною можливістю їхнього прояснення, що однаковою мірою важливо й у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, й у психологічній діагностиці та корекції їхніх страхів, де художні символи виступають у якості заступників реальних об'єктів. При цьому, як відзначає Л.Д.Лебедева, образотворча діяльність для дитини найбільш природна, цікава, приємна, не вимагає виняткових вольових та інтелектуальних зусиль, близька до гри і тому не викликає тривожних переживань. З одного боку, почуття включається у відповідні образи, з

іншого, – сама уява впливає на почуття (Л. С. Виготський). Отже, через художню творчість можна моделювати різні емоції.

На думку О.І. Захарова, найбільш успішно психологічному впливу піддаються страхи у дошкільному та молодшому шкільному віці. У психолого-педагогічній літературі описані різні способи корекції дитячих страхів різного походження.

Багато способів запозичено з практики лікування неврозів і є різновидом того чи іншого методу психотерапії, зокрема поведінкової і когнітивної психотерапії, психоаналізу, арт-терапії, гештальт-терапії та ін.

У цілому, на думку Л. Д. Лебедевої, всі пропоновані методики умовно можна розподілити на три групи: гра зі страхом; вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії); малювання страху. Анімація ж може включати у себе усі три засоби спрощення страхів і, на нашу думку є найефективнішою.

У корекції страхів ефективна казкотерапія – самостійна психотерапевтична методика (Т. Зінкевич-Євстигнеєва та колеги). Роль казок у корекції страхів О. І. Захаров убачає у тому, що за допомогою казок дитина вчиться розпізнавати життєві аналоги негативних казкових образів і певною мірою протистояти їм, подібно до того, як він представляє при слуханні або читанні казок себе у ролі головного героя. Страшні історії різного змісту – один з видів дитячого фольклору. Вербалізація страхів викликає чуттєву відповідь, емоційне переключення, яке виступає у ролі психологічного захисту.

Гра зі страхом припускає підвищення загального рівня емоційних переживань. Л. Д. Лебедева визначає завдання цього методу – навчити дитину відчувати позитивні емоції. Позитивні емоційні стани, що виникають у дітей у процесі спеціально організованих ситуацій успіху, закріплюють потребу у переживаннях щастя, радості, задоволення від гри і спілкування.

О.І. Захаров вважав гру способом вираження почуттів, пізнання і моделювання навколишньої дійсності.

Мета психологічно спрямованих ігор, на його думку, полягає у знятті надлишку гальмування, скутості та страху, що виникають у темряві, замкнутому просторі, при раптовому впливі і попаданні у нову, несподівану ситуацію спілкування. Розігрування ситуації взаєм дії з предметом страху допомагає подолати його у символічній формі, програючи свої емоції. Принцип емоційних гойдалок полягає у переході з одного стану у протилежний, тобто являє собою перехід від стану небезпеки до стану безпеки.

Метод лялькотерапії заснований на процесі ідентифікації дитини з добрим, безстрашним героєм. Використання казкових персонажів(Т.А. Шишова) спирається на колективне несвідоме. Методика маніпулювання предметом страху подібна до попередньої тим, що дитина отримує матеріалізований у вигляді іграшки образ лякаючого предмету, яким може маніпулювати на свій розсуд (керувати, втихомирювати, робити агресивні дії, знищити та ін). Зміст прийому анатомування страху полягає у докладному поясненні, що являє собою лякаючий предмет, як влаштований, з чого складається і т.д.

Прийом звикання (десенсибілізації) спрямований на зменшення чутливості до страхаючого об'єкта. Ненав'язливо пояснювати природу страхів (Д. Бретт) допомагають терапевтичні історії.

Малювання, як і гра, є відображенням у свідомості дітей оточуючої дійсності, проте, крім того, це і її моделювання, вираження ставлення до неї. Малювання як психотерапевтичний і психокорегувальний метод широко використовується у різних галузях медицини, психології та педагогіки. Застосування методів ізотерапії у медицині обумовлено лікувально-реабілітаційними завданнями, а у психології – більшою мірою корекційно-профілактичними. Використання образотворчої діяльності у якості

психокорекційного інструменту дає позитивні результати у роботі з дітьми з різними проблемами, у тому числі в роботі з подолання страхів.

О. І. Захаров пояснює механізм психокорекційного впливу малювання таким чином. Зображення страхів у процесі їх малювання є однією зумов їхнього усунення завдяки тому, що сам факт одержання завдання організує діяльність дітей і мобілізує їх на боротьбу зі своїми страхами. У процесі малювання об'єкт страху свідомо піддається маніпуляції і творчо перетворюється як художній образ. Виявлений при малюванні інтерес поступово гасить емоцію страху, замінюючи її вольовим зосередженням і задоволенням від виконаного завдання.

Анімація є сучасним і доволі розповсюдженим методом у психології і використовується у туризмі, у сфері освіти, на тренінгах для згуртування команди, у рекламі та багато іншого. Ще раз наголосимо, що анімація дозволяє показати те, що складно пояснити на словах, візуалізуючи те, що ми не можемо побачити в реальності; крім того маємо можливість отримати будь-який досвід, виступаючи спостерігачем, а отже направляючи, тим самим переживання не на себе, а на діючого героя. Усі, а особливо діти, люблять мультфільми, наш мозок легко сприймає та засвоює матеріал поданий у цій формі. Просто переглянувши ролик, дитина опосередковано зустрічається зі своїм страхом і передбачає шляхи його подолання. А що як учні візьмуть участь у створенні подібного ролику? Вони матимуть змогу висловити свої страхи, подивляться на них з боку, шукатимуть шляхи його подолання, в процесі чого навчатися контролювати свої страхи.

У ході проведення нами дослідження на базі початкових класів Львівської державної комунальної середньої загальноосвітньої школи № 3 встановлено, що серед учнів молодших класів найбільш поширені страхи смерті батьків, страх своєї смерті. При цьому всі види страхів (тварин, казкових персонажів, група страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди, соціально-опосередковані, «медичні», «просторові», нічні страхи)

частіше відзначаються серед дівчаток, ніж серед хлопчиків. Провідним шкільним страхом у цій віковій групі, згідно отриманих нами даних, є страх самовираження і страх перед ситуацією перевірки знань. У ході аналізу співвідношення кількості страхів залежно від умов виховання у родині виявлена загальна тенденція зниження ймовірності виникнення підвищеного числа страхів у дітей, які виховуються у сприятливих сімейних умовах. Те ж можна сказати і про ступінь тяжкості переживання почуття страху: у сім'ях зі сприятливими умовами виховання значно рідше зустрічаються діти з високим рівнем переживання страху.

З метою визначення психокорекційних можливостей засобів анімації у процесі психологічної корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку нами було проведено експериментальне дослідження. Вивчалася ефективність використання різних художніх матеріалів: акварельні фарби, кольорові олівці, фломастери та прості олівці. Незалежно від характеру матеріалів, образотворча діяльність є ефективним методом психологічної корекції страхів у цілому для учнів початкових класів.

З метою реалізації завдань дослідження складена з упродовження програма психологічної корекції страхів засобами створення анімації з дітьми молодшого шкільного віку. Психокорекційні заняття проводилися з двома групами дітей. У першій групі програма носила комплексний характер, у її реалізації взяли безпосередню участь, крім психолога, вчителі початкових класів та батьки дітей. У другій групі програма щодо подолання дитячих страхів реалізовувалася тільки силами психолога при мінімальній допомозі вчителів і батьків.

До складу обох груп дітей входили учні початкових класів Львівської державної комунальної середньої загальноосвітньої школи № 3, у яких у ході проведеного дослідження були виявлені: підвищена кількість страхів порівняно з віковими нормами і високий рівень страхів, у тому числі пов'язаних зі школою (всього 67 учнів 1–4 класів у віці від 6 до 10 років).

Обидві програми підпорядковані одній меті, реалізувались згідно єдиних принципів, мали єдину структуру і терміни виконання. В обох випадках робота проводилася переважно у вигляді групових занять. Реалізації програм передувала психодіагностика особливостей прояву страхів учнів. По закінченні психокорекційної роботи проведена повторна діагностика.

Теоретичною основою психокорекційної програми слугує уявлення про причини страхів як результат депривації специфічної пошуковоперетворювальної активності, внаслідок чого уява дитини спрямовується на створення нових образів страху замість знаходження способів його подолання.

Мета корекційної програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Реалізація мети можлива завдяки вирішенню таких завдань:

1. Контакт з об'єктом страху у символічній формі.
2. Подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності.
3. Встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху.

Психокорекційна програма, введена психологом, складалась з десяти занять, які проходили 1–2 рази на тиждень протягом 2-х місяців. Тривалість кожного заняття – 45 хвилин.

Заняття проводилися спільно з усіма дітьми у класах.

Схема проведення психокорекційної роботи така:

На етапі першого орієнтовного заняття реалізовані такі завдання: знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного

контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної творчої діяльності.

Основна частина програми. На цьому етапі забезпечувалась реалізація основної мети програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і вирішувались завдання актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок. Усе це передбачало індивідуальну творчість, створення образотворчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Першим кроком у подоланні страхів є їхнє зображення. Далі слідувало моделювання виходу зі сформованої ситуації. З цією метою застосовувалися методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку, описані, рядом фахівців (Т.А. Ареф'єва, Н.І. Галкіна, О.І. Захаров, О.Л. Венгер, Л. В. Орлова, Л.Д. Лебедевата ін.):

1. Домальовування «захисного об'єкта».

2. Видозміна малюнку, перетворення «страшного» у «смішне» чи «добре і веселе». Наприклад, на одному з занять, коли було запропоновано видозмінити малюнок, на якому був зображений страх, багато дітей, згадуючи

епізод з казки, представляли та зображували себе у ролі улюбленого персонажу і перетворювали свої страхи у смішні об'єкти.

3. Схожим методом є ототожнення дитини з героєм казок, фільмів чи мультфільмів, який міг би успішно впоратися зі страхами і страшними ситуаціями.

4. Прийомом зміни ставлення до страхуючого об'єкту є пропозиція познайомитись і подружитись з об'єктом страху. Найбільш успішно ця тактика діяла при роботі зі страхом темряви і нічними страхами дітей. Найбільш популярним сюжетом для малювання були персонажі та їхні

взаємини з мультфільмів, у якому діти порівнювали себе з головними героями, прагнули подружитися з лякаючими їх монстрами.

5. Розвиток (домальовування) ситуації з можливими подальшими рішеннями.

6. Прикраса похмурого, перетворення в красиве.

7. Метод експресивного малювання. Зображення ситуації протистояння і боротьби з об'єктом, що втілює страх, в якій дитина одержує над ним перемогу.

8. Домальовування цікавих, інтригуючих деталей («сюрприз»).

9. «Зазирання у темряву» (розчищення темного простору) та ін.

10. Зображення «зникнення страху».

11. Складання казки за сюжетом ілюстрацій.

12. Поєднання малюнків і казки у мультиплікацію.

13. Перегляд отриманого продукту. Візуалізація страху допомагає дитині буквально побачити значущість загрози, підказує шляхи вирішення проблеми, якщо вона дійсно того потребує, спростовує страх, знижує рівень переживань. За лічені хвилини учень отримує досвід, який може тривати у реальному житті місяцями. Особливу увагу варто звернути на те, що у анімації дитина виступає автором, спостерігачем – третьою особою, а отже сприймає події більш об'єктивно і не отримує травматичних наслідків, які зачасту просто неминучі при особистих переживаннях дитини, і відбиваються на все подальше життя особистості, впливаючи на різні його сфери.

Ця методика експрес-корекції основана на методику, описану О.Л. Венгером. Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображень, складання казки, раціональне пояснення дитині сенсу показаного і релаксацію.

- ✓ Прийом «Виховай свій страх».
- ✓ Прийом «чужі малюнки». Дітям пропонується малюнки «страху» інших дітей, необхідно придумати, чого боялися ці діти, і як їм можна було б допомогти.
- ✓ Заклучний прийом «Мені не страшно». Дитина малює свій страх і себе так, як ніби вона його не боїться, в активній, що протистоїтьстраху позиції.

На заключному етапі заняття підведено підсумки та отриманий досвід.

У реалізації комплексної програми психологічної корекції страхів молодших школярів засобами створення анімації взяли участь, крім психолога, вчителі початкових класів та батьки дітей.

Структура окремих занять і всього комплексу в цілому відповідає структурі попередньої програми за винятком ряду додаткових особливостей. Як і у першому випадку, реалізації психокорекційної роботи передували бесіди і консультації з учителями та батьками з метою ознайомлення з результатами первинної діагностики, ознайомленням з цілями і завданнями психологічної корекції, а також обговорення безпосереднього співробітництва у її здійсненні. Проведені ознайомчі та навчальні заняття для батьків й учителів, а також індивідуальні консультації. У ході занять дорослі, що входять у найближче оточення дітей, навчалися деяким психологічним методикам і технікам подолання страхів, використовуваних у роботі психолога. Внесок учителів у реалізацію програми полягав у використанні окремих методів, описаних вище, у ході навчальних занять. Крім роботи, проведеної психологом у ході спеціально організованих занять, психокорекційні заходи з подолання дитячих страхів проводилися вчителями початкових класів на уроках, зокрема на уроках образотворчого мистецтва, на класних годинах і у групі продовженого дня. Заздалегідь обмовлялося, що дітям ці заходи будуть представлені як робота над особливим шкільним проектом.

/п	Досліджувані показники (середнє значення)	Вид програми			
		Звичайна		Комплексна	
		До	після	До	Після
	Кількість страхів	16,05	11,32	18,25	10,24
	Рівень переживань	2,73	1,80	2,51	1,43

/п	Види шкільних страхів	Відсоток учнів, що відчувають страхи до проведення корекційної програми і після			
		Звичайна програма		Комплексна	
		До	після	До	Після
	Страх самовираження	83,22	57,16	71,63	43,04
	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	64,30	53,54	64,02	49,47
	Страх перевірки знань	67,34	61,26	71,83	43,12
	Проблеми у відносинах з вчителем, страхи пов'язані з цим	38,64	33,27	53,14	44,75

Таким чином, проведення на практиці роботи на основі двох видів психокорекційних програм – звичайної та комплексної – з подолання страхів молодших школярів засобами створення анімації дозволяє на підставі якісного та кількісного аналізу зробити висновки щодо ефективності кожної з

них. Показники кількості страхів, рівня їхнього переживання та шкільних страхів молодших школярів, які взяли участь у дослідженні, знизилися після проведення обох видів програм з використанням засобів анімації. Однак, зіставлення результатів проведення занять психокорекційних програм дозволило зробити висновок про порівняно більшу ефективність застосування змісту програми, що носила комплексний характер у подоланні страхів молодших школярів.

Проведене дослідження стало підґрунтям для таких висновків: страхи крім незаперечно корисних функцій, можуть чинити негативний вплив на розвиток особистості у разі, якщо вони надмірно загострені чи зберігаються протягом тривалого часу. Особливо чутливі до цих негативних проявів діти. Страхи найбільш успішно піддаються психологічному впливу у молодшому шкільному віці та застосування образотворчої діяльності як виду психокорекційної роботи, доцільно для цієї вікової групи. Проведене дослідження підтверджує ефективність засобів створення анімації з метою подолання страхів молодших школярів, а також переваги їхнього застосування за умови комплексного характеру психокорекції з залученням батьків та вчителів.

ВИСНОВКИ

Страх є одним із провідних емоційних станів людини, що супроводжує її протягом всього життя і є невід'ємною його частиною. Але надмірно інтенсивний прояв страху, як у дітей, так і у дорослих, може призвести до жахливих наслідків: зупинка розвитку дитини, регрес набутих раніше навичок, виникнення невротичних розладів та багато іншого. Ще одним небезпечним фактором підвищеної тривожності (на основі реального чи уявного страху) є її властивість розповсюдження. Відтак із збереженням в людей стадного інстинкту, підвищена тривожність здатна переходити із свого носія на оточуючих його людей. Вивченням страху займалися психологи, філософи, соціологи та інші науковці. Ця тема цікавила безліч зарубіжних та вітчизняних психологів, серед яких З. Фройд, О. І.Захаров, Г. Еберлейн, С. М. Томчук, О. Ю. Василега, К. А. Тонконог, М. В. Шевченко, А. О. Ковалевська та багато інших. Дійсно, страх являє собою дуже неоднозначний емоційний стан, чим і привертає увагу стількох науковців.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання навколишнього світу, у нього виникає невпевненість у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості, оскільки забезпечення емоційного благополуччя, розвиток емоційного контролю. Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися такі вчені, як К. Бюлер, Л. Виготський, Ф. Гудінаф, А. Запорожець, Г. Мюнстерберг, А. Прихожан, С. Рубінштейн, та ін.

Тож врегулювання страхів є дуже важливим фактором у житті людини, особливо важливим є молодший шкільний вік, тому що саме зараз відбувається становлення особистості, встановлюються зв'язки із

однолітками та дорослими, формується відповідальність. Проте, новий етап життя та переживання із вступом до школи, стають поштовхом до появи нових страхів, а вміння дитини самостійно оцінювати власні вчинки ще не сформувалося.

Для корекції страху психологи використовують різноманітні терапевтичні методи такі як: промальовування страхів, дослідження стосунків методами психодрами; проєктивні техніки; казкотерапія, який саме метод необхідно обрати, залежить від характеру страхів, причин їх виникнення та індивідуальних особливостей людини/дитини. Виходячи з умов сучасного життя: розвиток технологій, дистанційна та змішана форми навчання, ми вирішили дослідити ефективність одного з найбільш сучасних методів такого, як анімація. Візуалізація страху допомагає дитині буквально побачити значущість загрози, підказує шляхи вирішення проблеми, якщо вона дійсно того потребує, спростовує страх, знижує рівень переживань. За лічені хвилини учень отримує досвід, який може тривати у реальному житті місяцями. Особливу увагу варто звернути на те, що у анімації дитина виступає автором, спостерігачем – третьою особою, а отже сприймає події більш об'єктивно і не отримує травматичних наслідків, які зачасту просто неминучі при особистих переживаннях дитини, і відбиваються на все подальше життя особистості, впливаючи на різні його сфери.

З метою реалізації завдань дослідження складена і упроваджена програма психологічної корекції страхів засобами створення анімації з дітьми молодшого шкільного віку. Психокорекційні заняття проводилися з двома групами дітей. У першій групі програма носила комплексний характер, у її реалізації взяли безпосередню участь, крім психолога, вчителі початкових класів та батьки дітей. У другій групі програма щодо подолання дитячих страхів реалізовувалася тільки силами психолога при мінімальній допомозі вчителів і батьків. Проведення на практиці роботи на основі двох видів психокорекційних програм – звичайної та комплексної – з подолання страхів

молодших школярів засобами створення анімації дозволяє на підставі якісного та кількісного аналізу зробити висновки щодо ефективності кожної з них. Показники кількості страхів, рівня їхнього переживання та шкільних страхів молодших школярів, які взяли участь у дослідженні, знизилися після проведення обох видів програм з використанням засобів анімації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: в школе и дома // Семьяишкола.–1988. – № 7.1995. – 199 с.
2. Давиденков С.Н. Основы профилактики невроза / С.Н. Давиденков // Клин. медицина. – 1954. – №3. – С. 3-8.336 с.
3. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. – 304 с.
4. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
5. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології / О. Ю. Василега // Молодий вчений. - 2015. - № 7(2). - С. 100-103.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24
6. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей / Александра Ивановна Захарова. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – С. 255-272.
7. Кадышева Л. Б. Коррекция страхов в младшем школьном возрасте /Л.Б. Кадышева, Н. С. Головнина // Горизонти освіти. - 2014. - № 2. - С. 109-113.
8. Карвасарский Б.Д. Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – М., 1980. – 386 с.
9. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці/О.М. Кормило // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 23.-С. 286-297.
10. Корнілова В. В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин / В. В. Корнілова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(1). - С. 98-109.

11. Микляева А. Направления деятельности школьного психолога по коррекции школьной тревожности [Текст] // Педагогическая техника: Секреты пед. мастерства. – 2007. – № 1. Москва, 1995.
12. Парафьян А.М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / природа и возрастная динамика / Анна Михайловна Прихожан.
13. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников. // Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая Психологическая наука и образования. – 1998. – №2. – С. 20-23.
14. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю // Дудник О. А. Умань, 2021.
15. Разумова А.В. Адекватность образа ребенка у родителей с разными
16. Рима́н Ф. Основные формы страха / Фриц Рима́н. – М.: Алетейа, 1998.
17. Ромен В.Г. Поведенческая терапия страхов / В.Г. Ромен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №1. – С. 28-48.
18. Роменець В. А. Історія психології древніх віків. Навч. Посібник/ В. А. Роменець, І. П. Маноха.
19. Роменець В.А. Історія психології древніх віків. Навч. посібник / В.А. Роменець, І.П. Маноха / Вст. ст. В.О. Татенко, Т.М. Титаренко. – Вид. 2-ге, стереотип. – К.: Либідь, 2003. – 994 с.
20. Руководство практического психолога / под ред. И.В. Дубровиной. –
21. Свядош А.М. Женская сексопатология / А.М. Свядош. – СПб.: Питер, 1998. – С. 54-62.
22. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку/ Сімович О.Г. // Актуальні

- проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №2 (27). – С. 69-77.
23. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної стиліями семейного воститання и личностными особенностями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Москва, 2004.
 24. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова – М.: Дело, та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) –Мелітополь, 2007
 25. Термінологічний словник екстремальної та кризової психології.
 26. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 27. Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок // Соціально-педагогічні аспекти збереження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
 28. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Пер. с нем. Г.В. Барышников; Под ред. Е.Е. Соколовой и Т.В. Родионовой. – СПб.: Азбука-классика, 2006. – С. 380-414.
 29. Шестирічки в школі / уряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. – Київ :2004
 30. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 512 с.
 31. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. – Москва, 1981.