

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2022 року

УДК 159.97-053.4:616.89

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 466 групи

**МЕЛЬНИК Крістіна Олександрівна**

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент  
б.в.з.

**АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **МЕЛЬНИК Крістині Олександрівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – тривожність у дітей дошкільного віку.
3. Предмет дослідження – психологічні фактори розвитку тривожності у дітей дошкільного віку.
4. Завдання дослідження:
  - 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури щодо вивчення проблеми тривожності.
  - 2) Розглянути вплив тривожності на дитину дошкільного віку.
  - 3) Експериментально вивчити психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників.
  - 4) Провести порівняльний аналіз рівнів тривоги у хлопчиків і дівчаток одного віку.
  - 5) Запропонувати рекомендації щодо зниження та особливостей профілактики тривожності у дітей дошкільного віку.

## 5. Науковий керівник роботи.

|   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| ППП та посада керівника   | Завдання<br>видано<br>(дата, підпис) | Завдання<br>виконано<br>(дата, підпис) |
| <b>АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна</b><br>кандидат психологічних наук,<br>доцент б.в.з. | 25 вересня<br>2021 року<br>_____     | 25 травня<br>2022 року<br>_____        |

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)   | Строк виконання етапів роботи |
|-------|---|-------------------------------|
| 1     | Погодження керівником змісту КРБ  | 11 жовтня 2021 р.             |
| 2     | Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження                            | 30 листопада 2021 р.          |
| 3     | Робота над підготовкою тексту КРБ   |                               |
| 3.1   | Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних факторів розвитку тривожності дошкільників      | 20 грудня 2021 р.             |
| 3.2   | Розділ 2. Результати емпіричного дослідження психологічних факторів розвитку тривожності дошкільників | 25 квітня 2022 р.             |
| 4     | Висновки  | 16 травня 2022 р.             |
| 5     | Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)   | 01 червня 2022р.              |
| 6     | Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією  | 21 червня 2022 р.             |

Студент \_\_\_\_\_ Крістіна МЕЛЬНИК

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ольга АМПЛЄЄВА

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br>ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ.....         | 6  |
| 1.1. Проблема тривожності в психологічній літературі.....  | 6  |
| 1.2. Причини та фактори виникнення тривожності у дітей.....  | 16 |
| 1.3. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку.....  | 24 |
| Висновки до першого розділу.....   | 29 |
| РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ<br>ДОШКІЛЬНИКІВ..... | 31 |
| 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності у дітей<br>дошкільного віку.....                  | 31 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження факторів розвитку<br>тривожності дошкільників.....          | 35 |
| 2.3. Рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей<br>дошкільного віку.....                       | 48 |
| Висновки до другого розділу.....   | 70 |
| ВИСНОВКИ.....  | 72 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 75 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день досить актуальною є тема дитячої тривожності. В даний час спостерігається збільшення кількості тривожних дітей, в яких проявляється невпевненість в собі та емоційна нестабільність. На думку багатьох дослідників, наприклад Прихожан А.М., за останнє десятиліття збільшилася кількість тривожних дошкільників. Тривога стала більш глибокою та особистісною, змінилися її прояви. Тому актуальність досліджень тривожності у дошкільників залежить від необхідності поглибленого дослідження проблеми, а також від необхідності проведення корекційної роботи щодо зниження тривожності у дітей, які гостро потребують цілеспрямованої корекції та розвивального впливу [57,с.23].

Тривожні розлади є однією з найпоширеніших проблем серед дітей та підлітків. Тривога може проявлятися по-різному, оскільки вона заснована на фізіологічній реакції на реальну або уявну загрозу навколишньому середовищу, яка максимально підвищує здатність організму протистояти небезпеці або уникати її – «боротися або втекти». Варто зазначити, що для багатьох людей із тривожними розладами, особливо тих, хто не лікується або ще не отримував надійного та запланованого лікування, реакція на тривогу майже не має значення. Деякі діти виявляють занепокоєння, уникаючи ситуацій або об'єктів, які викликають страх, а деякі діти реагують із сильною потребою вибратися з незручної ситуації. Таку неконтрольовану поведінку часто приймають за гнів або несхвалення. Звичайна тривога і страх відрізняються від тривожних розладів [66, с. 85].

Дослідженням тривожних розладів займалися багато вчених психологів. Серед них є зарубіжні та вітчизняні науковці, такі як Г. Салліван, К. Хорні, Отто Ранк, Г. Еберлейн, В. Астапов, Л. І. Божович, В. В. Білоус, В. Ф. Березін, П. Г. Бельський, О. В. Доронін, І. В. Дубровіна, А. І. Захаров, Б. І. Кочубей, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханін, Вілюнас В.К., Ізард К., Новікова О.

та ін.). Тривога показує ставлення до себе, інших, до реальності, в похмурих тонах. Діти не тільки невпевнені в собі, вони також не довіряють всім і кожному. Тривожна дитина не очікує нічого хорошого. І все це з гострим і хворобливим почуттям гідності, вона все пропускає крізь призму тривоги та недовіри [31, с. 37].

Виходячи з вищесказаного, темою нашого дослідження було обрано «Психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників». Ми вважаємо, що ця тема є актуальною та нагальною на сучасному етапі, оскільки людина з високою особистісною тривожністю, схильна сприймати загрозу від зовнішнього світу. Часто у такої людини розвивається занижена самооцінка. Класичним проявом заниженої самооцінки є підвищена тривожність, що проявляється схильністю переживати негативні емоції у різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі в тих, в яких об'єктивні характеристики незначні. Діти із заниженою самооцінкою часто перебувають у стані психічного напруження, що проявляється сильним очікуванням все нових і нових неприємностей, неконтрольованою дратівливістю, емоційною нестабільністю.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури щодо вивчення проблеми тривожності.
2. Розглянути вплив тривожності на дитину дошкільного віку.
3. Експериментально вивчити психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників.
4. Провести порівняльний аналіз рівнів тривоги у хлопчиків і дівчаток одного віку.
5. Запропонувати рекомендації щодо зниження та особливостей профілактики тривожності у дітей дошкільного віку.

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

**Предмет дослідження** – психологічні фактори розвитку тривожності у дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний комплекс методик склали: тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), методика "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго, анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентевої та Т.М. Титаренко.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі ДНЗ № 48, м. Миколаєва. Вибірку дослідження склали 20 дітей, 10 хлопчиків та 10 дівчаток віком 5 – 6 років.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у розробці і впровадженні практичних рекомендацій для роботи з дітьми дошкільного віку із підвищеним рівнем тривожності.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 82 сторінки, основний зміст викладено на 72 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел складає 71 працю українських та зарубіжних авторів.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

#### 1.1. Проблема тривожності в психологічній літературі

Тривожність людини одна із найбільш інтригуючих феноменів у психологічній науці. Ми можемо знайти різні визначення цього поняття, хоча більшість досліджень сходяться на думці, що трактувати його слід по-різному – як ситуативне явище і як рису особистості, що базується на перехідному стані та його динаміці. Так С.С. Степанов вказує, що «Тривожність – це переживання емоційного неблагополуччя, з передчуттям небезпеки чи невдачі»[62].

За визначенням А.В. Петровського: «Тривожність – це схильність особистості переживати тривогу, яка характеризується низьким порогом виникнення тривожної реакції; один із основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, і навіть в здоровіших людей, які переживають наслідки психотравм, в багатьох груп осіб із суб'єктивним проявом особистісного нездужання» [54, с. 269].

Сучасні дослідження тривожності зосереджуються на розрізненні ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретними зовнішніми ситуаціями, та особистісної тривожності як стабілізуючого атрибута особистості, а також на розробці методів аналізу тривожності як результату взаємодії між індивідом його оточення.

Першою людиною, яка спробувала пояснити природу тривоги, був Зигмунд Фрейд. Згідно з вченням Фрейда, певні переживання, які мають місце в житті людини: дії, імпульси, думки або спогади – хворобливі або викликають сильне занепокоєння, виключаються зі свідомості, а ті, що викликають запам'ятовування. Сили того, що сталося, мобілізуються, щоб



перешкодити свідомості. Існує фізіологічний механізм, який наближається до «захисного» гальмівного механізму, коли гальмування підвищеної збудливості захищає кору від підвищеної збудливості, тому інтенсивні емоційні переживання, страждання і неприйнятні для суб'єкта, «замінюються» позитивним гальмуванням. Коли пригнічені думки можуть вибухнути на свідомому рівні, вони можуть викликати занепокоєння і, отже, знову придушити. В результаті людина переживає нескінченні підсвідомі конфлікти. В основі переміщення лежить тривога. Тривога – це емоційний стан, подібний до досвіду, який ми переживаємо, коли піддаємося впливу зовнішніх загроз, функція его, мета якого – попередити людей про неминучі загрози, з якими потрібно боротися або уникати. Тривога дає можливість людям реагувати на загрозові ситуації адаптуючись [41, с. 57].

На відміну від Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривога є необхідною частиною людської психіки. У соціокультурній теорії індивідів, яку вона розробила, причиною тривоги є міжособистісна невпевненість. Усе у стосунках з батьками, що підриває відчуття безпеки дитини та сприяє виникненню тривожності, призводить до базальної тривоги, тому канали невротичної поведінки слід шукати в порушених стосунках дитини з батьками. Якщо дитина відчуває, що її люблять і її приймають, вона почувається в безпеці і, швидше за все, розвиватиметься нормально. Якщо дитина невпевнена в собі, у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, що в кінцевому підсумку переростає в базову тривогу, яка буде спрямована на всіх (там само). Хорні порівнює страх і тривогу. Страх є пропорційною реакцією на грошові небезпеки, тоді як тривога є непропорційною відповіддю на уявні небезпеки.

Страх і тривога – адекватні реакції уявної небезпеки, але у разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, у разі тривоги вона прихована, суб'єктивна. Інтенсивність тривоги пропорційна тому сенсу, що для даної людини має ця ситуація.

Таким чином, поняття «тривожність» психологи відносять до стану людини, що характеризується підвищеною схильністю до переживань, страху та тривоги з негативним емоційним підтекстом. Існують також відмінності в поняттях тривоги і тривожності[20, с.45].

Тривога – це невиразний, неприємний емоційний стан, що характеризується наявністю передчуття несприятливого розвитку подій, дурних передчуттів, страху, напруженості, тривоги. Тривога відрізняється від страху тим, що тривожні стани часто безглузді, тоді як страх передбачає наявність провокуючого об'єкта, людини, події чи ситуації.

Тривожність – це схильність людини переживати тривожні стани. У більшості випадків тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху чи невдачі. Тривога і занепокоєння тісно пов'язані зі стресом. З одного боку, настрій тривожної серії є симптомом стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає чутливість індивіда до стресу.

Існує два основних типи тривоги. Перший – це так звана ситуаційна тривога, тобто викликана конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає тривогу. Такий стан може виникнути у будь-якої людини напередодні можливих проблем та життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, а й відіграє позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізаційним механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підходити до вирішення проблем, що виникають. Навпаки, ненормальне зниження ситуативної тривожності, коли людина виявляє недбалість та безвідповідальність у серйозних обставинах, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, невпевненість у собі.

Другий тип – це так звана особиста тривожність. Вона може розглядатися як властивість особистості, що у постійної схильності до переживання тривожності переважають у всіх типах життєвих ситуацій. Характеризується станом неусвідомленого страху, невизначеним почуттям загрози, готовністю будь-які події сприймати як несприятливі та небезпечні.

Дитина, схильна до цього стану, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, важко йде на контакт з навколишнім світом, який сприймається ним як жахливий і ворожий. У процесі формування характеру він твердне до формування заниженої самооцінки та похмурого песимізму. У дошкільнят переважає ситуаційна тривожність[14, с.19].

У психологів є своя класифікація емоцій – це настрої, емоції і пристрасті. Під настроєм розуміється емоційний стан, який не виявляє особливої яскравості, але стабільний. Пристрасті – це тривалі стани, які проявляються сильно і глибоко. Протягом цього часу вони підпорядковують собі дії і думки людини, тим самим спрямовуючи її на діяльність щодо задоволення певних бажань. Ефекти миттєві, яскраві прояви емоційного стану. Вони з'являються у відповідь на певні подразники, а це означає, що їх можна контролювати та спрямовувати. А.Н. Леонтев, наприклад, пов'язує емоції з мотивами і потребами. Він виділяє три типи емоційних процесів: емоції, емоції та почуття[42, с. 275].

Емоційна сфера представлена як об'єкт, який не можна порівнювати з почуттями, оскільки вони є тимчасовим явищем. Ще нещодавно емоційні стани стали ототожнювати з почуттями. Проте останні дослідження показали, що це емоції є лише попередниками почуттів. Спочатку людина переживає емоційний стан і потім з'являється якесь почуття. Емоції та почуття є відображенням дійсності у вигляді переживань. Різні форми переживання почуттів (емоції, настрої, стреси, вподобання тощо) разом утворюють емоційну сферу людини.

На сьогоднішній день ця проблема актуальна, тому що емоційна сфера впливає на процеси пізнання, поведінки та мотивації. Емоції беруть активну участь у всіх напрямках діяльності та поведінки людини, а це означає, що вивчення їх розвитку викликає підвищений інтерес з боку дослідників. Важливим питанням у вивченні емоцій є те, чи є вони вродженими або ж виникають у результаті навчання. Існуючі дані свідчать, що базові емоції мають схожі висловлювання у суспільствах і країнах, але це означає, що

емоції забезпечуються вродженими програмами. Емоції впливають на людину по-різному, і та сама емоція у подібній ситуації діє на людей по-різному. К. Ізард виділяє кілька способів взаємодії емоційної сфери на системи та людини в цілому: емоції та тіло, емоції та розвиток особистості, емоції та перцептивно-когнітивні процеси та ін.[21, с.117].

Спостереження за дітьми, що вирости в тому самому середовищі, показали великі особистісні відмінності в емоційних порогах та емоційній активності. Якщо у дитини низький поріг тієї чи іншої емоції, це призведе до того, що у дорослих та дітей будуть різні реакції. Така взаємодія призводить до особливих індивідуальних особливостей. Емоційні характеристики людини також залежить від переживань довкілля, отриманих у дитинстві. Ідея у тому, що емоція сприймається як окреме явище, не є чимось новим. Біолог Г. Спенсер описав емоції, які запускаються центральним чином. Емоційні переживання у житті сприймаємо як особливі прояви свідомості. Кожна людина, яка переживає глибоку емоцію, бачить, що емоційні прояви – це нестандартний стан свідомості[65, с.13].

Зрештою, всі ми емоційні істоти, які оточують себе людьми та об'єктами, до яких ми емоційно прив'язуємось та переживаємо більше, ніж через засвоєння фактів та теорій. Емоція постійно взаємодіє з іншими процесами, притаманними стану свідомості, що призводить до формування зв'язків між емоціями та розумом. Внутрішнє життя людини завжди емоційне, тому що всі реакції завжди залишаються індивідуальними. Між людиною та суспільством існує постійний зв'язок, а індивідуальність підтримується завдяки особистим емоціям.

Навчальна діяльність дітей дошкільного віку висловлює індивідуальну поведінку дітей, яка відбиває їх розумову діяльність. Останнє знаходить свій відбиток у закономірностях емоційного розвитку та емоційної напруги. Проте рідко, але буває, що емоції приховані навіть від суб'єкта. Це відбувається в період розриву індивідуальності з можливістю усвідомлення та вираження. Проблема емоційного розвитку дошкільників

характеризується особливою емоційною чутливістю, саме: невмінням керувати своїми емоціями, емоційної нестійкістю, поганим усвідомленням своїх та чужих емоцій. Система оцінювання полягає в тому, наскільки добре учень знає і добре поводить. Якщо дитина без комплексів, емоційна і виявляє свої емоції, то ми сприймаємо це як невихованість та нестачу інтелектуального розвитку.

Стадія від народження до початку отримання знань у навчальному закладі – на думку спеціалістів всього світу, період найшвидшого фізичного та розумового піднесення дитини, початкового формування фізичних та психічних якостей, необхідних людині у подальшому житті якостей, які зроблять людиною. Особливістю цього періоду, що відрізняє його від інших, пізніших стадій розвитку, є те, що він забезпечує загальний зростання, що служить основою для набуття надалі будь-яких спеціальних знань та умінь, оволодіння різними формами діяльності. Формуються як властивості та особливості дитячої психіки, що визначають загальний характер поведінки дитини, його ставлення до всього навколишнього, являють собою «фони» на майбутнє і виражаються в досягнутих до кінця психологічних нововведеннях цієї вікової групи[47, с.374].

Незважаючи на кількість років, прожитих дитиною, які безпосередньо не визначають її розвиток, зрілість стає важливим чинником часу. Через те, що дорослішання душі і тіла відбувається у певний час, воно не характеризує безпосередньо психічний розвиток дитини, а забезпечує появу свіжих обставин, які допомагають його діяльності та спілкування. Перебіг подій, темп і цілісність психічного розвитку забезпечується організованою взаємодією чи спілкуванням дитини з іншими людьми. З кожним наступним роком сутність діяльності дитини змінюється. Це забезпечує подальший психічний розвиток дитини.

Вивчивши особливості розвитку емоційно-особистісної сфери дітей дошкільників в онтогенезі, можна відзначити наступний позитивний момент, що діти в умовах дитсадка мають унікальну можливість завершити свій

образ, структуру свого «Я». Дитина може закріплювати або набувати позитивних якостей цього образу на основі оцінок оточуючих, взаємодії з однолітками та іншими дорослими, успіхів і невдач у діяльності та спілкуванні.

Впевненість у собі проявляється у бажаннях, прагненні до самопізнання, у діяльності. Емоційно-афективна сфера, яка фіксується в пам'яті та відображається у мові, є основою для розуміння та розвитку «Я-концепції» особистості дитини. Самосвідомість, самовираження, самооцінка, самореалізація ґрунтуються на усвідомленій та осмисленій емоційно-експресивній діяльності, що організується дорослим[1, с.38].

Дошкільний період є одним із періодів формування ієрархії мотивів та первинних етичних норм. Діяльність особистості регулюється підлеглими мотивами та етичними нормами та правилами. У дошкільному віці у дітей виникає та розвивається довільна поведінка. Довільність – наявність не тільки мети, а й засобів і її здійснення – є важливим психологічним забезпеченням розвитку особистості дитини.

Емоційна сфера є важливим компонентом у розвитку дітей. Емоції дошкільнят ситуативні та нестійкі. Дитина ще не здатна до тривалого співчуття та піклування про інших людей, навіть дуже близьких.

У дошкільному віці емоції дитини набувають глибини та стійкості. У старших дошкільнят уже видно справжнє піклування про близьких, альтруїстичні вчинки, спрямовані на захист від тривоги та смутку.

Одним з основних напрямків розвитку емоцій у дошкільному віці є підвищення їхньої «розумності», пов'язаної з психічним розвитком дитини. Дитина починає пізнавати навколишній світ, знайомитись із наслідками своїх дій, розуміти, що добре, а що погано. «Розумність» поширюється на почуття, пов'язані зі своєю поведінкою дитини. У однорічному віці дитині доступна похвала, і це її тішить, а образа дорослого хвилює її[13, с.394].

У своїх дослідженнях Л.С. Виготський наголошував, що емоційний розвиток дитини є одним із основних напрямків професійної діяльності

педагога. Емоційна сфера особистості є "центральною елементом" психічного життя. Розвиток емоційної сфери має безліч взаємозалежних напрямів, кожний з яких має свої специфічні методи та механізми впливу[6, с.194].

Розвиток емоційної сфери дитини включає:

- Розвиток емоційного реагування;
- розвиток емоційного вираження;
- розвиток емпатії;
- створення уявлень про різноманіття людських емоцій;
- створення словника емоційної лексики.

Для дітей від 1 до 3 років в емоційній сфері характерні: відсутність емпатії, характерні емоційні реакції, пов'язані зі своїми бажаннями, невміння обирати та приймати рішення, егоцентризм. При цьому з'являється впевненість у собі – дитина дізнається про своє відображення в дзеркалі, відгукується на ім'я, намагається бути самостійною, починає вживати займенник «я» підвищеної самовпевненості (у мене все добре). Також малюк ще не може передбачити наслідки своїх дій. У цьому віці для дитини важливою є оцінка дитини, дитина емоційно реагує на неї.

Дитина у віці 4-5 років має досить різноманітну гамму емоцій. Нові вміння та інтереси, які купують діти цього віку, породжують цілий спектр різних дитячих емоцій, потреб і мотивів. Дитина цього віку вже може відчувати не тільки радість або страх, але й ревності, смуток, милосердя, гнів, безтурботність, розчулення, сором'язливість, здивування, радість і таке інше. Навіть у цьому віці діти можуть виражати емоції різними інтонаціями та виразами обличчя.

Емоційна сфера дитини 4-6 років характеризується наступним чином: дитина має більш приглушене емоційне тло для сприйняття прояву емоцій по ланцюжку «бажання, ідея, дія, емоція». У цьому віці розвивається емоційне очікування: дитина намагається передбачити майбутній результат і те, як вона оцінюватиметься. З'являються нові мотиви діяльності, можливість оцінювати свою поведінку[17, с. 43].

Виділимо деякі особливості розвитку емоційної сфери дошкільника:

- дитина ще не може контролювати свої емоції, переживання;
- дитина опановує соціальні форми вираження емоцій та переживань;
- емоції та емоції дитини у старшому дошкільному віці стають більш обґрунтованими та довірливими;
- У старшому дошкільному віці у дитини починають формуватись вищі емоції (естетичні, моральні, інтелектуальні).

Механізм виникнення та початку тривожності можна описати як особливий момент прояву моделі виникнення новоутворень у структурі особистості, розробленої А. Прохоровим. На його думку, поява дисбалансу, в даному випадку – тривожність при її постійному повторенні стає переважаючою та викликає утворення новоутворень, що призводить до закріплення відповідної властивості – тривожності. Процес проектування тривоги відбувається в кілька стадій. На першому етапі проводиться народження. Цей момент пов'язаний з формуванням динамічного опорного ядра з психічних процесів, у яких тривожність придушується. Друга стадія характеризується виразністю тривожності та його закріплення у конкретних діях та поведінці. На третьому формується новоутворення, що набуває характеру власності особистості – особиста тривога, що відтворює ситуацію, що викликала його[63, с. 84].

У дослідженні А. Прихожан розкривається механізм «порочного психологічного кола», в якому закріплюється та посилюється тривога, що потім призводить до накопичення та поглиблення негативних емоційних переживань, які, у свою чергу, призводять до негативних прогностичним оцінок та багато в чому визначають модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню та збереженню тривожності.

Рівень тривожності – природно-обов'язкова особливість ініціативної діяльності особистості. Кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це називається кореневою тривожністю. Оцінка своєї волі стане для нього благом, необхідним компонентом самоконтролю та



самовдосконалення. Проте посилення тривожності є суб'єктивним проявом несприятливої індивідуальності. Прояв тривоги у різних ситуаціях неоднаковий. В одних випадках люди поведуться тривожно завжди, в інших – виявляють свою тривожність час від часу, в залежності від умов. Ситуативно стійкі демонстрації тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю в людини особливої риси. Це ставлення є індивідуальною рисою, яка змушує суб'єкта уникати занепокоєння та допускає нову схильність сприймати багато ситуацій як загрозу, реагуючи на кожен з них певною реакцією. Особистісна тривожність посилюється при подачі індивідуальних подразників, людей визнають небезпечними, пов'язують із конкретними ситуаціями, що загрожують престижу, самоповазі, впевненості у собі[7, с. 2].

Активність людини у тій чи іншій ситуації залежить лише від самої ситуації, від наявності чи відсутності особистісної тривожності в індивіда, а й від ситуативної тривожності, що виникає в даній людині у цій ситуації під впливом важких обставин.

Вплив ситуації, що склалася, його власні потреби, думки і почуття, особливості його тривожності як особистісної тривожності визначають його когнітивну оцінку ситуації. Ця оцінка, однак, викликає певні емоції (активація вегетативної нервової системи та наростання стану ситуативної тривожності, очікування можливої невдачі).

Інформація про все це передається в кору головного мозку людини через механізми нейронного зворотного зв'язку, що впливає на його думки, споживання та почуття[16, с. 78].

У той же час та ж когнітивна оцінка ситуації автоматично запускає реакцію організму на загрозові подразники, що призводить до виникнення контрзаходів та певних відповідей, спрямованих на зниження ситуативної тривожності, що виникає. Результат цього безпосередньо впливає на діяльність, що виконується. Ця активність знаходиться у прямій залежності

від стану тривожності, яку не вдається подолати за допомогою тригерних реакцій та контрзаходів, що відповідає когнітивній оцінці ситуації.

Таким чином, активність людини в ситуації, що викликає тривогу, знаходиться в прямій залежності від сили ситуативної тривоги, ефективності контрзаходів для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації.

## **1.2. Причини та фактори виникнення тривожності у дітей**

Підвищений рівень тривожності у дітей може свідчити про відсутність емоційної адаптації до певних соціальних ситуацій. У дітей з таким рівнем тривожності розвивається слабке, винахідливе ставлення до себе. Це, у свою чергу, створює загальну норму невпевненості в собі. Дитина боїться зробити помилки, у неї немає впевненості в собі як цілісної особистості. Невпевненість у собі є однією з ознак неповноцінності.

П. Бейкер та М. Олвард припускають, що тривожні діти можуть відчувати: постійне занепокоєння; труднощі, іноді нездатність зосередитися на чомусь; напруга м'язів (наприклад, обличчя, шиї); дратівливість; порушення сну. Дитину можна вважати тривожною, якщо її поведінка часто демонструє хоча б один із перерахованих вище критеріїв[22, с. 72].

Відомо, що причиною розвитку тривожності є підвищена чутливість (сенситивність). Однак не всі гіперчутливі діти стають тривожними. Тривожність виникає також у результаті фіксації в емоційній пам'яті сильних страхів при зіткненні з чим-небудь, що втілює небезпеку або дійсно становить безпосередню загрозу. Висока тривожність у дошкільнят може бути викликана такими ситуаціями, як можливість розлуки з матір'ю, відокремлення від батьків, різка зміна звичної обстановки, прийом у дитячий садок та багато іншого. Основними факторами розвитку підвищеної тривожності у дошкільнят можуть бути як порушення сімейних та дитячо-батьківських відносин, так і несприятливий результат соціальних контактів

та середовищних впливів, індивідуальні особливості розвитку дитини[31, с, 38].

Багато залежить від того, як батьки спілкуються з дитиною. Іноді вони можуть сприяти розвитку тривожної особистості. У багатьох випадках основною причиною занепокоєння дошкільнят є неправильне виховання та несприятливе ставлення дитини з батьками. Сімейне виховання поєднується з симбіотичними, тобто надзвичайно близькими стосунками дитини з одним із батьків, зазвичай з матір'ю. При цьому спілкування дорослого та дитини може бути авторитарним та демократичним (дорослий не диктує дитині свої вимоги, а радиться з нею, цікавиться її думкою).

Батьки з певними характерологічними рисами схильні встановлювати зі своїми дітьми такі стосунки – тривожні, підозрілі, невпевнені. При встановленні тісного емоційного контакту з дитиною такий батько заражає сина чи дочку своїми страхами, тобто сприяє тривозі.

Найчастіше дитяча тривожність розвивається у таких випадках:

- при пред'явленні до дитини негативних вимог, які принижують її чи ставлять у залежне становище;
- завищені чи неадекватні вимоги, що викликають конфліктну обстановку;
- коли вимоги з боку батьків, школи та інших сторін суперечливі між собою.

А. Захаров зазначає, що якщо батько не бере активної участі у вихованні дитини, дитина більше прив'язується до матері, а якщо мати особистісно тривожна, то легше запозичити її тривожність. Це проявляється і тоді, коли дитина боїться батька через його грубий, запальний характеру. Наприклад, існує зв'язок між кількістю страхів у дітей та батьками, особливо матерями. У більшості випадків страхи, які відчувають діти, були вродженими у матерів в дитинстві або виявляються зараз. Мати в стані тривоги мимоволі намагається захистити психіку дитини від подій, які так чи

інакше нагадують їй про її страхи. Турбота матері про дитину, що складається із страхів і тривоги, також є каналом передачі тривоги[18, с. 48].

Отже, дитяча тривожність може бути обумовлена особистісною тривожністю матері, яка перебуває в симбіозі з дитиною, у той час як мати, яка відчуває єдність з дитиною, намагається убезпечити себе від труднощів та життєвих негаразд, тим самим «прив'язуючи» дитину до себе, оберігаючи її від неіснуючих і уявних її тривожністю небезпек. В результаті дитина відчуває тривогу, залишившись без матері, легко губиться, стривожена і налякана. Замість активності та самостійності розвиваються пасивність та залежність. Крім того, деструктивний характер прив'язаності часто провокується як самою матір'ю, яка надто оберігає дитину, так і іншими дорослими, які замінюють їй однолітків і завжди чимось обмежують її активність і самостійність.

Канал передачі тривоги – це така материнська турбота про дитину, що складається лише з передчуттів, страхів та тривоги. Це не обов'язково надмірний рівень турботи, який ми називаємо надмірним захистом. Це також може бути середній рівень турботи, дещо формальний, надмірно коректний та безособовий[26, с. 238].

Неприйняття матір'ю дитини викликає тривогу через неможливість задовольнити потребу у коханні, ласці та захисті. І тут виникає страх: дитина відчуває обумовленість материнської любові. Задоволення потреби дитини на любові спонукає його шукати її задоволення будь-якими способами. Ще один підхід, пов'язаний з характером відносин дитини з батьками, визначається тим, що діти 5-7 років намагаються ідентифікувати себе з батьком тієї самої статі, як і він. У результаті або мати, або батько мають особливо сильний вплив формування характеру дошкільнят. Таким чином, ідентифікація з одним із батьків є одним із проявів процесу соціалізації. Коли він виховувався в недосконалій сім'ї або в сім'ї з дисгармонійними відносинами, коли традиційно чоловічі ролі виконує мама, у дитини може бути спотворене уявлення про стать, що своєю чергою, викликає розвиток

тривожності. І тут спілкування дорослого з дитиною носить авторитарний характер, дитина втрачає упевненість у собі та своїх силах, постійно боїться негативних оцінок, починає переживати, що робить щось негаразд, тобто він відчуває почуття тривоги, яке може закріпитися і перерости у сталий розвиток особистості – тривогу.

Ще одним фактором, що сприяє тривозі, є часті звинувачення, що викликають почуття провини. У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Надмірна серйозність батьків також сприяє виникненню страхів. Однак це відбувається тільки по відношенню до батьків тієї ж статі, що і дитина, тому чим більше мати забороняє дочці або батько забороняє синові, тим більша ймовірність того, що вони боятимуться[10,с. 26].

Н. Імедадзе звертає увагу на такі причини тривожності дошкільнят, зумовлені характером внутрішньосімейних відносин:

- надмірний протекціонізм батьків, опіка;
- ситуація у сім'ї після народження другої дитини;
- тривожність у дитини виникає через неможливість самотійно одягнутися, поїсти, лягти спати тощо.

Підвищений рівень тривожності в дитини може свідчити про відсутність емоційної адаптації до певних соціальних ситуацій. У дітей формується ставлення себе як до слабкого, неспроможного. З іншого боку, це викликає загальне ставлення до невпевненості у собі. Дитина боїться помилитися, вона не має впевненості. Невпевненість у собі одна із проявів низької самооцінки. Наприклад, батьки вселяли дитині, що воно «гідке каченя». Розвинулася занижена самооцінка і розумна дитина починає вважати себе дурною, негарною. Йому соромно за себе, він відчуває вину перед сильними та гарними батьками.

Людина з підвищеним рівнем тривожності, саме особистісної тривожності, схильна сприймати загрозу своїй самооцінці. Як правило, у нього розвивається неадекватно занижена самооцінка. Типовим проявом

заниженої самооцінки є підвищена тривожність, яка виражається в схильності відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях, у тому числі тих, об'єктивні характеристики яких до неї не схильні. Зрозуміло, що діти з такою самооцінкою, знаходяться в постійному психічному навантаженні, що виражається у стані напруженого передчуття проблем, наростаючої, неконтрольованої дратівливості, емоційної нестійкості.

При цьому тривожні діти, зазвичай, не дуже впевнені у собі, з нестійкою самооцінкою. Їхнє постійне почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони рідко проявляють ініціативу. Тому що вони слухняні, вважають за краще не привертати уваги оточуючих, поведуться гарно вдома і в дитячому садку, намагаються неухильно виконувати вимоги батьків та вихователів – дисципліну не порушують, іграшки складуть за собою. Таких дітей ми називаємо сором'язливими. Проте їхня примірність, акуратність, дисциплінованість мають охоронний характер – дитина робить все, щоб уникнути невдачі[44, с. 17].

Рівень намагань пов'язаний із самооцінкою. Н. Імедадзе спеціально вивчав взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем намагань у дошкільнят. У цьому дослідженні було виявлено значну кореляцію між показниками тривожності і рівнем намагань. У дітей з низьким рівнем тривожності, рівень претензій загалом був близький до реального виконання завдань. У дітей із високим рівнем тривожності рівень намагань він був вищий за реальні можливості, і навіть низка послідовних невдач не зменшила його. Відповіді на успіх та невдачу були класифіковані як відповідні чи невідповідні. Перше означало підвищення рівня претензій на успіх і зниження його після невдачі, друге - протилежну реакцію. Результати показали, що діти з низьким рівнем тривожності майже завжди адекватно реагували на успіхи та невдачі у своїй діяльності.

При постійній невідповідності своїх істинних здібностей і того високого рівня досягнень, на який від нього чекають дорослі, дитина відчуває тривогу, яка легко переростає у тривогу. Тривожність дитини також може

бути викликана особливостями взаємодії вихователя з дитиною в дитсадку, переважанням авторитарного стилю спілкування або суперечливістю вимог та оцінок. Непослідовний вихователь викликає тривогу у дитини тим, що не дає можливість прогнозувати власну поведінку. Постійна мінливість вимог вихователя, залежність його від настрою, емоційна лабільність викликають в дитини розгубленість, нездатність вирішити, що робити у тому чи іншому випадку[51, с. 287].

Друга ситуація – ситуація підвищеної відповідальності. Коли дитина впадає в цей стан, її тривога зумовлена страхом, що вона не виправдає надій та очікувань дорослого і буде відкинута. Тривожність виникає у ситуаціях суперництва. Дитина, яка потрапила в ситуацію суперництва, прагнучиме бути першою, досягти найвищих результатів за будь-яку ціну.

Враховуючи взаємозв'язок тривожності та активності, слід зазначити, що «підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо важливу). А. Прихожан вважає, що висока тривожність надає загалом негативний, дезорганізуючий вплив на працездатність дошкільнят. У таких дітей можна помітити різницю в поведінці під час уроків і поза ними. Поза класом це товариські та спонтанні діти, вони залучені до занять у класі. На запитання вихователя відповідають тихим, глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Їхня мова може бути дуже швидкою, квапливою або повільною, важкою. Як правило, виникає рухове збудження, дитина тягне одяг руками, маніпулює будь-чим[56, с. 183].

Тривожні діти, якщо в них добре розвинені ігрові навички, можуть не користуватися загальним визнанням у групі, але і не виявляються ізольованими, вони часто належать до найменш популярних, так як дуже часто такі діти бувають вкрай невпевненими в собі, замкненими, невірноваженими, некомунікативними або навпаки, вони надто товариські, бешкетні, запеклі.

Причиною їхньої непопулярності у дитячому колективі є також безініціативність (через невпевненість у собі), тому ці діти не завжди можуть

бути лідерами у міжособистісних стосунках. Це пов'язано з безініціативністю тривожних дітей. В інших дітей виникає прагнення домінувати з-поміж них, що призводить до зниження емоційного фону тривожного дитини, до схильності до уникнення спілкування, виникають внутрішні конфлікти, пов'язані зі сферою спілкування, зростає невпевненість у собі.

Відсутність сприятливих відносин з однолітками породжує стан напруженості та тривоги, яке або викликає почуття неповноцінності та депресії, або викликає агресію. Дитина низької популярності, без надії на співчуття і допомоги однолітків, часто стає егоцентричним, відстороненим. Така дитина ображатиметься і скаржитиметься, фальсифікуватиме і обманюватиме[62].

Це погано в обох випадках, оскільки може сприяти формуванню негативного ставлення до дітей, людей загалом, викликати мстивість, ворожість, відчуження. Як уже згадувалося, такі фактори, як надмірні вимоги з боку батьків та опікунів, можуть сприяти підвищенню тривожності у дитини, оскільки вони спричиняють стан хронічної недостатності. Однією з причин тривожності є виховання, що ґрунтується на надмірних вимогах, з якими дитина не в змозі впоратися самостійно.

Батьки часто культивують «правильність» поведінки: ставлення до дитини може включати строгий контроль, жорстку систему норм і правил, відхилення від яких означає блокування і покарання. І тут тривожність дитини може призвести до страху відхилення від і правил, встановлених дорослими.

При відвідуванні дитиною дитячих установ тривожність викликають особливості взаємодії вихователя з дитиною, переважання авторитарного стилю спілкування та суперечливість вимог та оцінок. Непослідовність педагога викликає у дитини тривогу, яка не дає можливість прогнозувати власну поведінку.



Є. Савіна і М. Шаніна зазначають, що постійна мінливість вимог вихователя, залежність його поведінки від настрою, емоційна лабільність викликають у дитини розгубленість, яка може вирішити, що робити у тому чи іншому випадку. Якщо у той час як дитина вкрай залежить від стану матері та в дитячому садку не знайдено індивідуального підходу, завзяте відділення від матері може призвести до неврозів. Якщо у дитини посилюється тривожність, виникають страхи – неодмінний супутник тривожності, можуть розвинути невротичні риси. Невпевненість у собі – характерна риса нищівного ставлення до себе, своїх сил та здібностей. Тривожність як риса характеру – це песимістичне ставлення до життя взагалі, коли дитина здається повним загроз та небезпек[8, с. 232].

Виникнення та закріплення тривожності пов'язане із незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які гіпертрофуються. Невизначеність викликає тривогу та нерішучість, і вони компенсують це. Так, він стає самовпевненим, схильний до сумнівів і коливань, боязкий, тривожний, нерішучий, залежний, часто інфантильний, дуже навіюваний. Невпевнена, тривожна дитина завжди недовірлива, а підозрілість породжує недовіру до оточуючих. Така дитина боїться оточуючих, чекає нападів, глузувань, образ. Як правило, він самостійно не справляється з віковими завданнями розвитку.

Отже, неправильне спілкування в сім'ї може призвести до:

- до односторонньої прихильності, частіше до матері. При цьому слабшає потреба у спілкуванні з однолітками;
- до ревностей при появі в сім'ї другої дитини, якщо перша дитина відчувається обділеною;
- страх, коли дорослі висловлюють відчай з найменшого приводу, що наражає дитину на небезпеку. А у нестандартній ситуації може виникнути хвилювання. Страх можна прищепити дитині. Наприклад, страх темряви. Якщо дитина боїться темряви, її злякає сама темрява.

Залежно від ситуації, що склалася будь-які якісно різноманітні емоції та емоції (любов, ненависть, радість, гнів, тривога) можуть бути

позитивними, негативними, показовими. Загалом діти оптимістично ставляться до життєвих ситуацій. У них веселий, веселий настрій. Зазвичай емоції та почуття дошкільнят супроводжуються виразними рухами: мімікою, пантомімою, голосовими реакціями. Виразні рухи є одним із засобів спілкування. Розвиток емоцій та почуттів пов'язане з розвитком інших психічних процесів та головним чином з промовою[2, с. 16].

Постійно слід приділяти особливу увагу стану дітей, їх настрою. Наприклад, можна запитати, чи було в них щось веселе, смішне, хто чогось чекав сьогодні, хтось чимось засмутився, хтось плакав і чому. Якщо малюки не знають, що відповісти, потрібно допомогти – згадати якийсь смішний епізод чи дитячу сварку, запитати, чому це сталося, чи малюки пробачили одне одного. Коли такі розмови стануть буденністю, діти самі запам'ятають різні епізоди та із задоволенням розкажуть про них. В результаті дитяча тривожність буде зменшуватися.

### **1.3. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку**

Вважається, що навчальна тривога починає формуватися у дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як манера роботи вихователя, і надмірна вимогливість до дитини, постійні порівняння з іншими дітьми. Старший дошкільний вік – рівень психічного розвитку від 5 до 7 років. У цьому віці інтенсивно розвивається інтелектуальна, морально-вольова та емоційна сфера особистості. Розвиток особистості та діяльності характеризується появою нових особливостей та потреб: розширенням знань про предмети та явища, які дитина безпосередньо не спостерігала. Дітей цікавлять зв'язки, що існують між предметами та явищами. Проникнення дитини до цього питання багато в чому визначає його розвиток. У дітей молодшого дошкільного віку тривожність - явище поодиноке й, як правило, носить невиражений характер. Чим старше дитина, тим конкретніше, реальніші його тривоги[10, с. 27].

У старшому дошкільному віці увага дітей стає більш стійкою. Поворотний момент у розвитку уваги пов'язаний з тим, що діти вперше починають свідомо управляти своєю увагою, спрямовувати її та утримувати на певних предметах. З цією метою старший дошкільник використовує певні прийоми, що він переймає у дорослих. Таким чином, можливості цієї нової форми уваги – довільної уваги – вже до шести-сім років досить високі. Але навіть старшим дошкільникам все одно складно зосередитись на чомусь монотонному. Але в процесі діяльності в цікаву для них гру увага може бути досить стійкою.

Пам'ять у старшому дошкільному віці мимовільна. Дитина краще запам'ятовує те, що її найбільше цікавить, залишає найкращі враження. Таким чином, обсяг записуваного матеріалу багато в чому залежить від емоційного ставлення до того чи іншого предмета чи явища. У порівнянні з молодшими та середніми дошкільниками відносна роль мимовільної пам'яті у дітей 6-7 років дещо знижується, а потужність пам'яті зростає. У старшому дошкільному віці дитина здатна відтворювати отримані враження через тривалий проміжок часу.

Формування уяви перебуває у прямій залежності від розвитку мови дитини. Уява у цьому віці розширює можливості дитини у взаємодії із зовнішнім середовищем, сприяє його розвитку, разом із мисленням служить засобом пізнання дійсності. Розвиток ідей багато в чому характеризується процесом формування думок, формування яких у віці багато в чому пов'язані з удосконаленням вміння працювати з ідеями рівня. Ця можливість значно зростає до шести років у зв'язку із засвоєнням нових способів психічного функціонування[19, с. 28].

Дошкільний вік представляє найсприятливіші змоги розвитку різних форм образного мислення. У віці від чотирьох до шести років інтенсивно формуються та розвиваються вміння та навички, які сприяють вивченню у дітей зовнішнього середовища, аналізу властивостей предметів та впливу на них з метою їх зміни. Цей етап психічного розвитку, тобто наочно-дієве

мислення, є, як кажуть, підготовчим. Він сприяє накопиченню фактів, інформації про навколишній світ, створює основу для формування уявлень та понять.

У виконанні довільних дій наслідування продовжує відігравати важливу роль, хоч і стає довільно керованою. У той же час все більшого значення набуває усне навчання дорослих, що спонукає дитину до певних дій. У старшого дошкільника чітко видно фазу попереднього орієнтування. Гра вимагає від вас визначити певну лінію ваших дій. Отже, це сприяє поліпшенню здатності довільно регулювати поведінку. Дитина вважає, що дорослий є носієм норм і правил, і за певних умов вона може сама грати цю роль. У той самий час підвищується його активність щодо дотримання прийнятих норм[30, с. 131].

Основою початкової самооцінки є здатність порівнювати себе з іншими дітьми. Для шестирічних дітей характерна переважно недиференційована підвищена самооцінка. До сьомого року вона диференціюється і дещо редукована. З'являється раніше відсутня оцінка порівняння себе з іншими однолітками. Не диференційованість упевненості у собі призводить до того, що дитина шести-семи років трактує оцінку результатів тієї чи іншої дії дорослого як оцінку своєї особи в цілому, тому використання образ та зауважень при навчанні дітей цього віку має бути обмеженим. Інакше в них розвивається занижена самооцінка, недовіра до своїх можливостей .

У шестирічному віці при усвідомленні кінцівки життя може з'явитися страх смерті (своєї чи батьків), який проявляється не безпосередньо, а у вигляді страху перед нападами, пожежами, стихійними лихами. При цьому дитина часто запитує батьків, що буде з нею після смерті, як це відбувається, чи боляче вмирати тощо[36].

На підставі численних досліджень тривожності дітей 6-7 років вчені встановили, що вона може виявлятися в такий спосіб. По-перше, це поведінкові реакції у процесі навчання, такі як:

- дитина може постійно грати з чимось у руках (папером, одягом, волоссям), гризти нігті та олівці;
- надмірна скутість та напруга;
- підвищене збудження, жестикуляція;
- дитина може постійно випускати з рук предмети, втрачати їх;
- дошкільник губиться, коли ставлять до нього питання, плутається, губиться, намагаючись щось сказати.

По-друге, це фізіологічні реакції та симптоми, що виявляються під час навчальної діяльності:

- почервоніння або, навпаки, блідість обличчя;
- надмірне потовиділення;
- рукостискання;
- здивування несподіваним звуком;
- пришвидшене серцебиття, задишка, скарги на біль у животі та головний біль, позиви до сечовипускання.

По-третє, хід діяльності та спілкування з вчителями та однолітками, переживання та почуття:

- страх перед невдачею;
- тягар очікування результату діяльності;
- бажання припинити участь у діяльності та зникнути;
- почуття невпевненості у спілкуванні з однолітками;
- почуття неповноцінності у разі невдалого пошуку рішення;
- почуття сорому чи провини через невиконання завдання.

Таким чином, тривожність – це схильність людини до переживання стану тривоги. Встановлено, що інтенсивність тривожного переживання, ступінь тривожності у юнаків та дівчат різняться. У дошкільному та молодшому шкільному віці хлопчики турбуються більше, ніж дівчатка. Це відноситься до того, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу, як пояснюють, чого бояться. І чим старші діти, тим помітніша ця різниця. Дівчатка найчастіше пов'язують своє занепокоєння з іншими людьми. Серед

людей, із якими дівчатка можуть пов'язати свою тривогу, не лише друзі, родичі, вчителі. Дівчата бояться так званих «небезпечних людей» – п'яниць, хуліганів тощо[11].

Негативні наслідки тривожності виражаються в тому, що високий рівень тривожності, не впливаючи на інтелектуальний розвиток загалом, може негативно позначитися на формуванні дивергентного (тобто творчого) мислення, для якого природні такі риси особистості, як відсутність страху перед новим, незвіданим.

Однак у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру та носить відносно оборотний характер при проведенні відповідних психолого-педагогічних заходів, а дитяча тривожність може бути значно знижена при виробленні педагогами та батьками необхідних рекомендацій.

Розвиток емоцій та почуттів у дошкільнят залежить від низки умов:

1. Емоції та почуття формуються у процесі спілкування дитини з однолітками. Окремі сторони психіки дітей різного віку неоднаково чутливі до умов виховання. Чим молодша дитина і чим більша її безпорадність, тим важливіша її залежність від умов, у яких вона виховується. Недостатній емоційний контакт може призвести до затримки емоційного розвитку, яка може тривати все життя. Педагог повинен прагнути встановлення тісних емоційних контактів з кожним дитиною. Відносини з іншими людьми, їхні вчинки є найважливішим джерелом дошкільних почуттів: радості, розчулення, співчуття, гніву, занепокоєння та інших переживань. Почуття, що виникають у дитини по відношенню до інших людей, легко переносяться на героїв художньої літератури – казок, оповідань. Досвід може виникнути і стосовно тварин, іграшок, рослин. Дитина співчуває, наприклад, зламаний квіті.

2. Через спеціально організовані заняття (наприклад, уроки музики) діти вчаться відчувати певні відчуття, пов'язані зі сприйняттям (наприклад, музика).

3. Емоції та почуття розвиваються дуже інтенсивно у низці заходів, що відповідають віку дошкільнят – у грі, насиченій досвідом.

4. У процесі проведення спільної праці (прибирання міста, групи приміщень) виробляється емоційне єдність групи дошкільнят.

Оскільки дослідники сходяться на думці про негативний вплив високого рівня тривожності та відзначають зростання кількості тривожних дітей, для яких характерні підвищена тривожність, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, проблема дитячої тривожності та особливості її корекції дуже актуальна. При цьому, як було сказано вище, причини виникнення високого рівня тривожності криються як у природних, генетичних факторах розвитку психіки дитини, так і більшою мірою – у соціальних. Якщо перші фактори формування тривожності важко піддаються корекції, то є можливим для корекції соціальних факторів створити відповідні умови, що допомагають подолати розвиток високої тривожності у дитячому віці[24, с. 10].

### **Висновки до першого розділу**

В результаті теоретичного аналізу проблеми тривожності можна стверджувати, що тривожність, є складним явищем, що має різні види і форми, періодичність і ступінь проявів, що не піддаються однозначній оцінці, може нести в собі як позитивний (мобілізує) та негативний (деструктивний) вплив на формування особистості дитини. Проте в дітей старшого дошкільного віку тривожність часто ще є стійкою ознакою і дещо оборотна при відповідних психолого-педагогічних заходах, і навіть вдається значно знизити тривожність дитини, якщо педагоги та батьки, що її виховують, дотримуються необхідних психолого-педагогічних рекомендацій.

Емоції та почуття є відображенням дійсності у вигляді переживань. Різні форми спільного переживання почуттів формують емоційну сферу людини. Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, на

яку впливає характерний низький поріг виникнення тривожної реакції: одне з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Тривожність у психології сприймається як схильність людини до переживання тривоги, тобто емоційний стан у ситуаціях невизначеної небезпеки і що виявляється у очікуванні несприятливого розвитку подій. Активність людини в ситуації, що викликає тривогу, перебуває у прямій залежності від сили ситуативної тривоги, ефективності застосовуваних контрзаходів для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації.

Причиною розвитку тривожності є підвищена чутливість (сенситивність). Однак не кожна дитина стає надчутливою при підвищеній чутливості. Невизначеність викликає тривогу та нерішучість, які, однак, формують відповідний характер. Тривожність як якийсь емоційний сплеск з величезним переважанням почуття тривоги і страху зробити щось негаразд, не відповідаючи загальноприйнятим вимогам і нормам, розвивається ближче до 7-го і особливо 8-го року життя з великою кількістю нерозв'язних страхів, що виходять з раннього віку. Основним джерелом тривожності дошкільнят та молодших школярів є сім'я. Надалі ця роль сім'ї у підлітків значно зменшиться, проте роль школи подвоюється.

У дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру та дещо оборотна при відповідних психолого-педагогічних заходах.

Узагальнюючи найважливіші досягнення у психічному розвитку дитини шести-семи років, можна дійти висновку, що цей вік характеризується досить високим рівнем психічного розвитку. За цей час формується певний обсяг знань та навичок, інтенсивно розвиваються будь-які форми пам'яті, мислення, уяви, на основі чого можна спонукати дитину слухати, думати, запам'ятовувати, аналізувати.



## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

#### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності у дітей дошкільного віку

Організовуючи експериментальне дослідження тривожності дітей дошкільного віку, ми враховували, що в сучасній психологічній науці тривожність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика людини, що відчуває тривогу, емоційний стан, який виникає в невизначених небезпечних ситуаціях, що проявляється в очікуванні невдачі.

Слабкі прояви тривожності, такі як почуття тривоги, невпевненість у правильності своїх дій часто є джерелом емоційного дискомфорту, який потім негативно позначається на функціонуванні розуму, тим самим впливаючи на його успіх і реалізацію в суспільстві. Негативно впливає на особистість характер і рівень тривожності, тобто занадто низький, може бути причиною негативних рис, таких як апатія, безвідповідальність, пасивність тощо[28, с. 134].

Згідно з темою кваліфікаційної роботи нами була поставлена мета та завдання:

Мета – за допомогою обраних методик виявити рівень тривожності у дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Провести індивідуальне дослідження за допомогою конкретних методик і визначити рівень дитячої тривожності.
2. Порівняти рівень тривожності у хлопчиків та дівчаток одного віку.

Дослідницько-експериментальна робота з виявлення тривожності дітей дошкільного віку передбачала три етапи. На першому етапі здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності, з'ясовано особливості прояву

тривожності у дошкільному віці, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження, підбрано надійний та валідний методичний інструментарій.

На другому етапі проведено констатуючий етап експериментального дослідження на базі ДНЗ № 48, м. Миколаєва з метою виявлення впливу тривожності на дітей дошкільного віку.

На третьому етапі здійснювалася розробка програми рекомендацій батькам для зниження рівня тривожності дітей дошкільного віку.

Для дослідження дитячої тривожності нами були використані такі методики:

1. Тест на тривожність «Обери потрібне обличчя»(Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)
2. Методика "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго.
3. Анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини»Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко.

У дослідженні використовувалася така психодіагностична методика, як Тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) метою якого є визначення рівня тривожності у дітей. Методика включає в себе 14 малюнків. Кожен малюнок є типовою ситуацією з життя дитини.

Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображено дівчинку) і для хлопчика (на малюнку зображено хлопчика). На малюнку не видно обличчя дитини, лише обриси голови. До кожного малюнка додається два додаткові малюнки голови дитини, розмір яких точно відповідає контуру особи на малюнку. На одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, а на іншому – сумне обличчя. Малюнки показуються дитині по-порядку один за одним. Інтерв'ю відбувається у окремій кімнаті. Коли дитині подають малюнок, експерт

озвучує інструкції. У процесі тестування дитина ідентифікується з образом хлопчика чи дівчинки залежно від статі випробуваного.

Методика "Контурний САТ-Н" Е. Кріса, авторської модифікації Н. Я. Семаго призначена для дослідження особливостей особистісної (емоційно-вольової) сфери дітей. Результати діагностики дозволяють зрозуміти відносини, що склалися між дитиною і оточуючими її людьми в найбільш важливих або травмуючих для дитини життєвих ситуаціях.

«Контурний САТ-Н» відноситься до інтерпретативних проектних тестів. Він використовується, коли необхідно інтерпретувати подію чи ситуацію. Як і за інших подібних прийомах, той чи інший подразник набуває значення не тільки через своє об'єктивне значення, а й у зв'язку з особистісною значимістю для кожної людини окремо.

Джерелами даного тесту є дитячий апперцептивний тест САТ-Н і мальований апперцептивний тест (РАТ) Л.Н. Собчик (1990), який у свою чергу, є компактним модифікованим варіантом Тематичного апперцептивного тесту Г. Мюррея". Пропоновані зображення здатні актуалізувати (проекувати) наявні у дитини проблеми, тобто відповідають основним вимогам, що пред'являються до проектних методик. В картинках представлені ситуації, які можуть бути актуальні для дітей цього віку. При цьому кожне зображення багатопланове, тобто може сприйматися кожною дитиною по-своєму.

У той же час пропонована методика не являє собою заміну вищевказаних класичних проектних тестів, а є оригінальною, орієнтованою безпосередньо на роботу з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Робота над методикою велася починаючи з 1987 року. До теперішнього часу відібрані і використовуються вісім зображень. Вони перекривають (завдяки простоті сюжетів) більшість конфліктних або проблемних для дитини зон.

Анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентевої та Т. М. Титаренко призначена для виявлення рівня дитячої тривожності на основі зіставлення результатів спостереження,

отриманих від самого дослідника, батьків дитини або вихователів. У нашому дослідженні результати були отримані від батьків дітей. Батькам було запропоновано відповісти на 20 питань, що дозволили нам виявити рівень тривожності дітей.

Дослідження проводилося на базі ДНЗ № 48 в місті Миколаїв. В нашому дослідженні приймала участь група із 20 дітей старшого дошкільного віку(5–6 років) , з них: 10 хлопчиків та 10 дівчаток. Перед початком дослідження з батьками була проведена бесіда , в якій довели до відома про мету причини та форму в якій проходитиме дослідження; гарантувалася повна конфіденційність. Усі батьки надали згоду для початку експерименту.

*Таблиця 2.1*

**Відомості про дітей, які приймали участь у дослідженні**

| № з/п | І.П дитини | Стать    | Вік | № з/п | І.П.дитини | Стать    | Вік |
|-------|------------|----------|-----|-------|------------|----------|-----|
| 1     | Н.М.       | Хлопчик  | 6   | 11    | П.Д.       | Хлопчик  | 5   |
| 2     | В.Д.       | Дівчинка | 6   | 12    | В.О.       | Дівчинка | 5   |
| 3     | Р.Д.       | Хлопчик  | 5   | 13    | Д.Д.       | Хлопчик  | 6   |
| 4     | Т.С.       | Хлопчик  | 5   | 14    | С.Г.       | Хлопчик  | 5   |
| 5     | Д.О.       | Дівчинка | 5   | 15    | Ф.Д.       | Хлопчик  | 6   |
| 6     | О.Д.       | Дівчинка | 6   | 16    | К.О.       | Дівчинка | 5   |
| 7     | С.Я.       | Дівчинка | 6   | 17    | Д.М.       | Хлопчик  | 5   |
| 8     | О.М.       | Хлопчик  | 6   | 18    | А.О        | Дівчинка | 6   |
| 9     | М.Р.       | Хлопчик  | 6   | 19    | Н.Б.       | Дівчинка | 6   |
| 10    | А.К.       | Дівчинка | 5   | 20    | Г.В.       | Дівчинка | 6   |

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження факторів розвитку тривожності дошкільників**

З усіх методик безпосереднього вияву тривожності найближчими проєктивними методиками у психодіагностиці дошкільнят є: тест тривожності («Обери потрібне обличчя») Р. Теммла, М. Дорки, В. Амена та проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності А.М. Прихожан. Вона має схожий принцип побудови експериментального матеріалу, кількісний і якісний аналіз, але проєктивна методика А.М. Прихожан не може бути використана для психодіагностики тривожності у дошкільнят, оскільки експериментальний матеріал відповідає реальним ситуаціям та потребам дошкільника, а методика проведення психодіагностики відповідає віковим особливостям дошкільника (вимагає більшої концентрації уваги і комунікативних навичок).

Проєктивну методику А.М. Прихожан можна використовувати для прогнозування шкільної адаптації та дезадаптації дітей старшого дошкільного віку у першому класі з метою направлення психокорекції на попередження шкільної дезадаптації. Тест на тривожність («Обери потрібне обличчя») Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен має універсальний експериментальний матеріал і використовується практичними психологами при вивченні тривожності у вихованців дитячих садків 3-7 років, завдяки своїй простоті та доступності для дітей[57, с. 15].

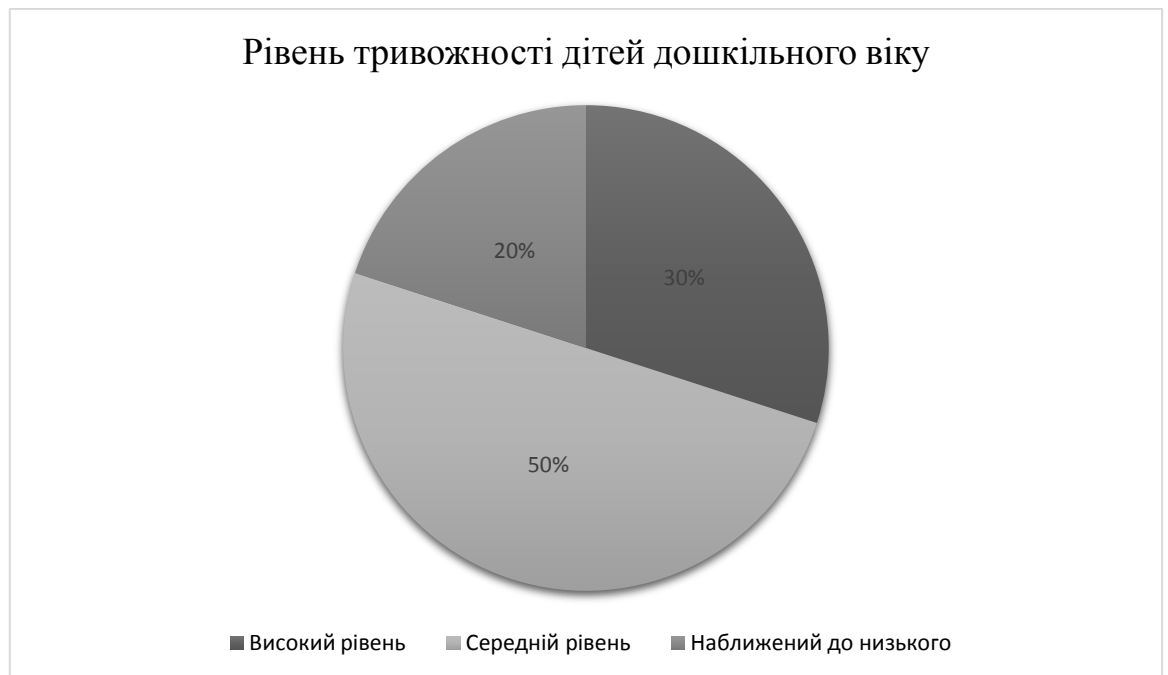
Результати діагностики рівня тривожності дітей дошкільного віку за проєктивною методикою Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя» наочно представлені у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя»**

| № з/п | І.П. дитини | Стать    | Рівень тривожності дитини   | Індекс тривожності |
|-------|-------------|----------|-----------------------------|--------------------|
| 1     | Р.Д.        | Хлопчик  | Високий рівень тривожності  | 71%                |
| 2     | Т.С.        | Хлопчик  | Високий рівень тривожності  | 64%                |
| 3     | В.Д.        | Дівчинка | Високий рівень тривожності  | 64%                |
| 4     | Д.О.        | Дівчинка | Високий рівень тривожності  | 57%                |
| 5     | О.Д.        | Дівчинка | Високий рівень тривожності  | 57%                |
| 6     | Н.М.        | Хлопчик  | Високий рівень тривожності  | 57%                |
| 7     | О.М.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 50%                |
| 8     | М.Р.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 50%                |
| 9     | П.Д.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 50%                |
| 10    | С.Я.        | Дівчинка | Середній рівень тривожності | 50%                |
| 11    | А.К.        | Дівчинка | Середній рівень тривожності | 43%                |
| 12    | В.О.        | Дівчинка | Середній рівень тривожності | 43%                |
| 13    | Д.Д.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 43%                |
| 14    | С.Г.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 36%                |
| 15    | К.О.        | Дівчинка | Середній рівень тривожності | 36%                |
| 16    | Ф.Д.        | Хлопчик  | Середній рівень тривожності | 36%                |
| 17    | А.О.        | Дівчинка | Наближений до низького      | 28%                |
| 18    | Н.Б.        | Дівчинка | Наближений до низького      | 28%                |
| 19    | Д.М.        | Хлопчик  | Наближений до низького      | 21%                |
| 20    | Г.В.        | Дівчинка | Наближений до низького      | 21%                |

Представимо отримані результати у вигляді діаграми для кращого розуміння (Рис. 2.1.)



**Рис.2.1.** Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя»

Розглянемо у Таблиці 2.3. життєві ситуації, в яких діти зробили емоційно-негативний вибір та представимо у відсотковому співвідношенні.

*Таблиця 2.3.*

**Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя»**

| № з/п | Ситуація                  | Кількість дітей, які зробили емоційно - негативний вибір | Співвідношення до загальної к-сті дітей у % |
|-------|---------------------------|--|---|
| 1     | Об'єкт агресії            | 14   | 70%   |
| 2     | Агресивний напад          | 13   | 65%   |
| 3     | Укладання спати на самоті | 12   | 60%   |

## Продовження таблиці 2.3.

|    |                          |    |     |
|----|--------------------------|----|-----|
| 4  | Ізоляція                 | 12 | 60% |
| 5  | Одягання                 | 11 | 55% |
| 6  | Умивання                 | 11 | 55% |
| 7  | Збирання іграшок         | 10 | 50% |
| 8  | Ігнорування              | 10 | 50% |
| 9  | Гра зі старшими          | 9  | 45% |
| 10 | Догана                   | 8  | 40% |
| 11 | Їжа наодинці             | 6  | 30% |
| 12 | Дитина і мати з немовлям | 5  | 25% |
| 13 | Гра з молодшими дітьми   | 4  | 20% |
| 14 | Дитина з батьками        | 2  | 10% |

Проаналізувавши тест на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), ми отримали такі результати (табл.2.;рис.1.;табл.3. та табл.4.): високий рівень тривожності (ІТ вище 50%) виявляється у 6 дітей із 20 досліджуваних; середній рівень тривожності (ІТ від 20% до 50%) прослідковується у 10 дітей та середній рівень тривожності але наближений до низького (ІТ до 20%) отримали 4 дитини із 20 досліджуваних.

Розглянувши життєві ситуації, представлені у проєктивній методиці, можна зробити висновок, що такі змодельовані ситуації як: «Об'єкт агресії», «Агресивний напад», «Укладання спати на самоті», «Ізоляція», «Одягання», «Умивання» викликають тривожність у більшості(70–55 %) дітей дошкільного віку.

Тоді як ситуація «Збирання іграшок» та «Ігнорування», викликає тривожність у половини досліджуваних дітей. Менше всього(25-10%) тривожність прослідковується у дітей дошкільного віку у таких ситуаціях як: «Дитина і мати з немовлям», «Гра з молодшими дітьми», «Дитина з батьками».



Виходячи із цих даних, ми бачимо що у дітей переважає почуття тривоги майже у всіх ситуаціях, єдина ситуація де рівень тривожності є низьким - це «Дитина з батьками». Найбільша тривожність проявляється у дітей в ситуаціях моделюючих відносини дитина-дитина та повсякденні дії.

Дані щодо прояву тривожності у різних ситуаціях окремо для хлопчиків та дівчаток за проективною методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя» ми представили у Таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери потрібне обличчя»**

| № з/п | Змодельована життєва ситуація | Відсоток дітей, що обрали негативну відповідь |          |
|-------|-------------------------------|---|----------|
|       |                               | Дівчатка                                      | Хлопчики |
| 1     | Об'єкт агресії                | 60%   | 80%      |
| 2     | Агресивний напад              | 60%   | 70%      |
| 3     | Укладання спати на самоті     | 60%   | 60%      |
| 4     | Ізоляція                      | 50%   | 70%      |
| 5     | Одягання                      | 60%   | 50%      |
| 6     | Умивання                      | 40%   | 70%      |
| 7     | Збирання іграшок              | 50%   | 50%      |
| 8     | Ігнорування                   | 60%   | 40%      |
| 9     | Гра зі старшими               | 50%   | 40%      |
| 10    | Догана                        | 50%   | 30%      |
| 11    | Їжа наодинці                  | 20%   | 40%      |
| 12    | Дитина і мати з немовлям      | 20%   | 30%      |
| 13    | Гра з молодшими дітьми        | 10%   | 30%      |
| 14    | Дитина з батьками             | 10%   | 10%      |

У Таблицях 2.1.; 2.2.; 2.3. та 2.4. наведені данні про стать, вік досліджуваних дітей. Можна прослідкувати за отриманими результатами та побачити рівень та індекс тривожності кожної дитини залежно від ситуацій представлених у методиці.

Діти, які показали високий рівень прояву тривожності під час тестування, виявляли занепокоєння, нервозність, хвилювання, можна було прослідкувати за підвищеною руховою активністю, яка проявлялася в хитанні ногами, головою. У деяких дітей відображалися фізіологічні ознаки підвищеної тривожності: спітнілі долоні, прискорене дихання, почервоніння обличчя, постійна зміна погляду.

За отриманими даними ми бачимо, що істотна відмінність рівня тривожності у хлопчиків і дівчаток є в декількох ситуаціях. Таких як: «Об'єкт агресії», «Ізоляція», «Умивання», «Догана», «Їжа наодинці», «Гра з молодшими дітьми». Однакову тривожність можна виявити у ситуаціях «Укладання спати на самоті», «Збирання іграшок».

Однак розглядаючи кожну ситуацію окремо, ми можемо дійти висновку, що хлопчики виявляють тривожність у більшості ситуаціях. Сюди підпадають ситуації, що моделюють відносини дитина-дорослий, дитина-дитина та повсякденні дії. Дівчата в свою чергу виявляють більшу тривожність у ситуаціях, що моделюють відносини дитина-дитина, дитина-дорослий.

Розглянемо результати методики "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторської модифікації Н. Я. Семаго (Таблиця 2.5.).

Таблиця 2.5.

**Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторської модифікації**

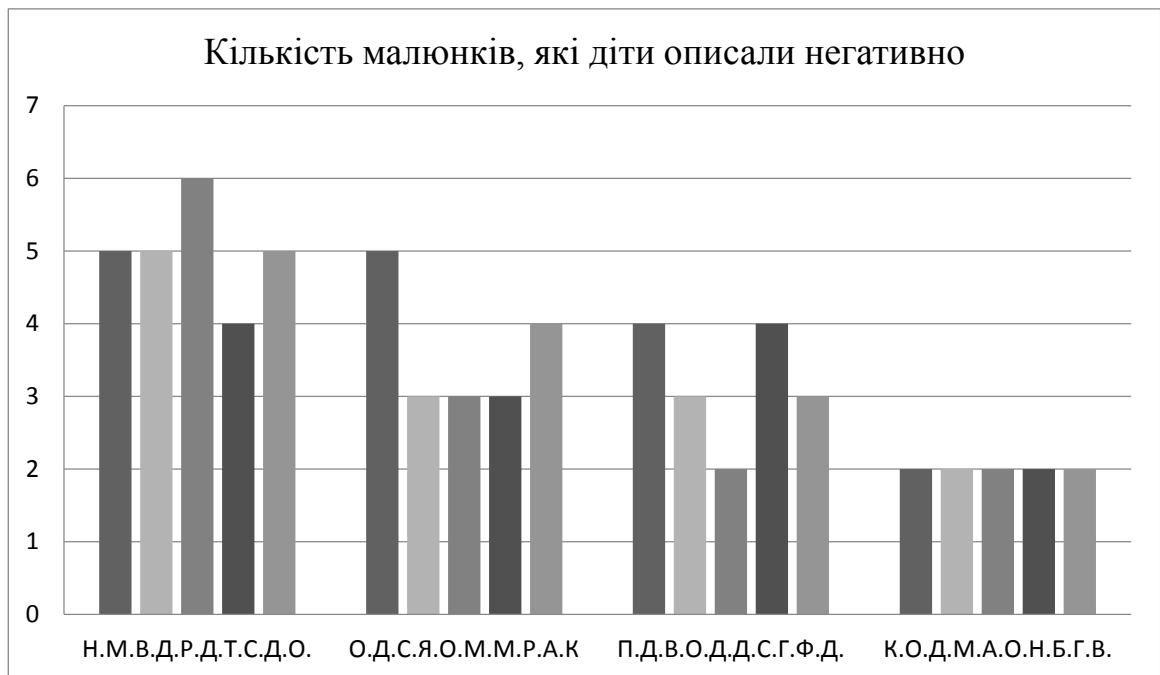
**Н. Я. Семаго**

| № з/п | І.П. дитини | Значення показника   |                    |                       |                  |                                      |                        |                      |   |
|-------|-------------|----------------------|--------------------|-----------------------|------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|---|
|       |             | Три фігури<br>стоять | Одна фігура стоїть | П'ять фігур<br>стоять | Фігура і тварина | Дві фігури<br>стоять, одна<br>лежить | Фігура<br>повзе лежачи | Дві фігури<br>сидять | Одна фігура<br>стоїть,<br>друга-<br>невизначена<br>поза |
| 1     | Н.М.        | -                    | +                  | -                     | -                | -                                    | +                      | +                    | -   |
| 2     | В.Д.        | +                    | -                  | -                     | +                | +                                    | -                      | -                    | -   |
| 3     | Р.Д.        | -                    | -                  | -                     | +                | +                                    | -                      | -                    | -   |
| 4     | Т.С.        | +                    | +                  | -                     | +                | -                                    | -                      | +                    | -   |
| 5     | Д.О.        | -                    | -                  | +                     | -                | -                                    | +                      | -                    | +   |
| 6     | О.Д.        | -                    | -                  | -                     | +                | +                                    | +                      | -                    | -   |
| 7     | С.Я.        | +                    | +                  | -                     | -                | +                                    | +                      | -                    | +   |
| 8     | О.М.        | +                    | +                  | -                     | +                | +                                    | -                      | -                    | +   |
| 9     | М.Р.        | +                    | -                  | +                     | +                | -                                    | +                      | +                    | -   |
| 10    | А.К.        | +                    | +                  | +                     | -                | -                                    | +                      | -                    | -   |
| 11    | П.Д.        | +                    | -                  | -                     | -                | +                                    | +                      | +                    | -   |
| 12    | В.О.        | -                    | -                  | +                     | +                | +                                    | -                      | +                    | +   |
| 13    | Д.Д.        | +                    | +                  | +                     | -                | -                                    | +                      | +                    | +   |
| 14    | С.Г.        | -                    | -                  | +                     | +                | +                                    | -                      | -                    | +   |
| 15    | Ф.Д.        | +                    | +                  | +                     | +                | -                                    | -                      | +                    | -   |
| 16    | К.О.        | +                    | -                  | +                     | -                | +                                    | +                      | +                    | +   |

Продовження таблиці 2.5.

|    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Д.М. | + | + | + | - | - | + | + | + |
| 18 | А.О. | - | + | + | + | - | + | + | + |
| 19 | Н.Б. | + | + | - | + | - | + | + | + |
| 20 | Г.В. | + | + | + | + | - | - | + | + |

Представимо отримані результати у вигляді діаграми для кращого розуміння (Рис.2.2.)



**Рис.2.2.** Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторської модифікації Н. Я. Семаго

Під час проведення методик, усі діти охоче приймали участь, були зацікавлені розпочати «гру», проявляли цікавість до малюнків, розглядали їх.

Для визначення тривожності дітей було проведено тестування батьків за анкетою «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко. Анкета складалася з 20 питань. Усі батьки взяли участь в опитуванні. Розглянемо результати оцінки тривожності від батьків (Таблиця 2.6.).

Таблиця 2.6.

## Результати діагностики рівня тривожності за анкетуванням

Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко

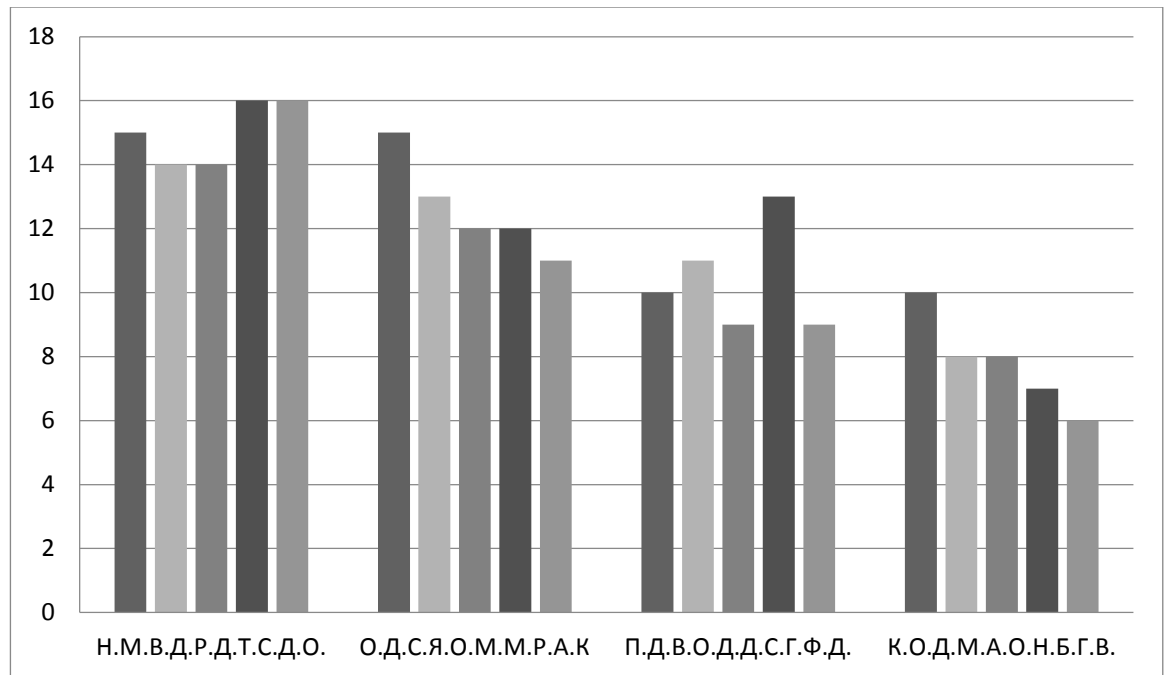
| №  | Значення показника                                   | Ім'я та прізвище дитини |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|--|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |  | Н.М.                    | В.Д. | Р.Д. | Т.С. | Д.О. | О.Д. | С.Я. | О.М. | М.Р. | А.К. | П.Д. | В.О. | Д.Д. | С.Г. | Ф.Д. | К.О. | Д.М. | А.О. | Н.Б. | Г.В. |
| 1  | Не може довго працювати, не втомлюючись              | +                       | +    | +    | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    |      | +    |      |      |      | +    |      |      |      |      |
| 2  | Йому важко зосередитися на чомусь                    | +                       | +    | +    |      | +    | +    |      | +    |      | +    |      | +    | +    | +    |      |      |      |      |      |      |
| 3  | Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння        | +                       | +    | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    | +    |      |      |      |      |      | +    | +    |      |      |      |
| 4  | Під час виконання завдання дуже напружений, скований |                         | +    |      | +    | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    | +    | +    | +    | +    |      |      |      | +    |      |
| 5  | Ніякові частіше за інших                             | +                       |      | +    | +    | +    | +    | +    |      | +    |      |      |      | +    |      | +    |      |      |      |      |      |
| 6  | Часто говорить про напружені ситуації                | +                       |      | +    | +    | +    | +    |      | +    |      | +    | +    | +    |      | +    | +    |      |      | +    |      |      |
| 7  | Як правило, червоні у незнайомій обстановці          |                         | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    | +    | +    |      |      | +    | +    |      |      | +    |      |      |      |
| 8  | Скаржиться на страшні сни                            | +                       | +    |      | +    | +    | +    | +    |      |      |      | +    |      | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    |      |
| 9  | Руки зазвичай холодні та вологі                      | +                       |      | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |      |      | +    | +    | +    |      |      | +    |      |      |      |
| 10 | Нерідко буває розлад стільця або запори              | +                       | +    | +    | +    | +    |      |      | +    |      | +    | +    |      | +    | +    | +    |      | +    |      |      |      |
| 11 | Сильно потіє, коли хвилюється                        | +                       | +    | +    | +    |      | +    | +    | +    | +    |      | +    | +    | +    | +    |      | +    |      |      | +    |      |

## Продовження таблиці 2.6.

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |   |    |   |   |   |   |   |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|---|----|---|---|---|---|---|
| 12 | Не має гарного апетиту                       | +  |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    | +  |    |   |    | + | +  | + | + |   | + |   |
| 13 | Спить неспокійно, засинає насилу             |    | +  |    | +  |    | +  |    |    | +  | +  |    | +  | + |    |   |    |   |   |   |   |   |
| 14 | Полохливий, багато що викликає в нього страх | +  |    | +  |    | +  |    | +  | +  | +  |    | +  |    | + | +  |   |    |   | + |   |   |   |
| 15 | Зазвичай турбований, легко засмучується      | +  | +  |    | +  | +  | +  | +  | +  |    |    | +  |    |   |    | + | +  | + | + | + | + | + |
| 16 | Часто не може стримати сльози                | +  | +  | +  | +  |    |    | +  |    |    | +  | +  | +  | + | +  | + |    | + | + |   |   |   |
| 17 | Погано переносить очікування                 |    | +  | +  |    | +  | +  |    |    | +  | +  | +  |    |   | +  |   | +  |   | + |   |   | + |
| 18 | Не любить братися за нову справу             | +  |    |    | +  | +  |    | +  | +  | +  |    | +  |    | + | +  | + |    | + | + |   |   |   |
| 19 | Не впевнений у собі, у своїх силах           | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    | +  |    |   |    |   |    | + |   | + | + | + |
| 20 | Боїться стикатися з труднощами               |    | +  |    |    |    | +  | +  |    | +  |    |    | +  | + |    | + |    |   | + | + |   | + |
|    | Загальний результат                          | 15 | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 11 | 9 | 13 | 9 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 |   |

Під час проведення дослідження усі батьки охоче відповідали на питання анкети. Потрібно було оцінити прояви тривожності у своїх дітей, поставивши знак «+» якщо згодні і «-» у випадку коли твердження не підходить. Високий рівень тривожності виявляється, якщо кількість позитивних відповідей від 15 до 20 ; середній рівень тривожності – 7-14; та низький рівень тривожності у випадку, коли позитивна відповідь ставиться від 1 до 6. Отримані дані зазнавали кількісного та якісного аналізу.

Для наочного сприйняття розглянемо результати діагностики рівня тривожності за анкетуванням Г. П. Лаврентевої та Т. М. Титаренко «Виявлення рівня тривожності дитини» у графічному вигляді (Рисунок 2.3.).



*Рис.2.3. Результати діагностики рівня тривожності за анкетуванням Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко*

Проаналізувавши отримані результати за анкетуванням для батьків, ми бачимо, що 4 (20%) батьків вважають, що у їх дитини високий рівень тривожності, з них 2 хлопчики та 2 дівчинки; 15(75%) батьків – середній рівень тривожності (8 хлопчиків та 7 дівчаток); та 1(5%) результат свідчить про низький рівень тривожності у дівчинки. Виходячи з того, що батьки достатньо добре знають свою дитину, ми можемо прийняти ці дані як достовірні.

Зведені результати на методиками: «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки); "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго та анкети для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко представлені у Таблиці 2.7. та Рисунку 2.4.

Таблиця 2.7.

**Зведені результати за методиками: «Обери потрібне обличчя»,  
"Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго та  
анкети для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини»**

| № з/п | Досліджуваний | Рівень тривожності                |                            |                    |                    |
|-------|---------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
|       |               | Методика «Обери потрібне обличчя» | Методика «Контурний САТ-Н» | Анкета для батьків | Зведений результат |
| 1     | Н.М.          | Високий                           | Високий                    | Високий            | Високий            |
| 2     | В.Д.          | Високий                           | Високий                    | Середній           | Високий            |
| 3     | Р.Д.          | Високий                           | Високий                    | Середній           | Високий            |
| 4     | Т.С.          | Високий                           | Середній                   | Високий            | Високий            |
| 5     | Д.О.          | Високий                           | Високий                    | Високий            | Високий            |
| 6     | О.Д.          | Високий                           | Високий                    | Високий            | Високий            |
| 7     | С.Я.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 8     | О.М.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 9     | М.Р.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 10    | А.К.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 11    | П.Д.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 12    | В.О.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 13    | Д.Д.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 14    | С.Г.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 15    | Ф.Д.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 16    | К.О.          | Середній                          | Середній                   | Середній           | Середній           |
| 17    | Д.М.          | Нижче середнього                  | Середній                   | Середній           | Нижче середнього   |



Продовження таблиці 2.7.

|    |      |                  |          |          |                  |
|----|------|------------------|----------|----------|------------------|
| 18 | А.О. | Нижче середнього | Середній | Середній | Нижче середнього |
| 19 | Н.Б. | Нижче середнього | Середній | Середній | Нижче середнього |
| 20 | Г.В. | Нижче середнього | Середній | Низький  | Низький          |

Для наочного сприйняття, розглянемо зведені результати за двома методиками: «Обери потрібне обличчя», "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго та анкетуванням для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» (Рисунок 2.4).



**Рис.2.4.** Зведені результати за двома методиками: «Обери потрібне обличчя», "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго та анкетуванням для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини»

### **2.3. Рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей дошкільного віку**

Останній етап нашого експериментального дослідження полягав у розробці рекомендацій батькам для зниження рівня тривожності дітей дошкільного віку.

Мета – подолання високої тривожності у дітей, виявлення позитивного впливу запропонованих методів на самопочуття дитини, зниження рівня тривожності до середнього, нижче середнього та низького.

Емоційний стан дітей дошкільного віку залежить від конкретної ситуації, в якій вони опинилися, а також від емоційного стану людей близьких до дитини. У сучасній соціальній ситуації в країнах світу емоційні реакції дорослих і дітей будуть непередбачуваними. На основі традиційних установок і психологічних конструкцій, ми помітили, що загальна тривожність і специфічний страх людей зросли, стали більш інтенсивними, узагальненими, супроводжуючись внутрішнім напруженням, що вимагало виходу назовні в поведінкову сферу. Тому ми маємо право очікувати недостатньо адекватних поведінкових та емоційних реакцій у дорослих і дітей[59, с.87].

Тривога – це психологічна характеристика особистості, що проявляється в тому, що люди схильні відчувати сильне занепокоєння через дрібниці. Це визначення є найбільш поширеним і простим. Можна сказати, що тривога – це стан невизначеності, проявляється в постійній підготовці до чогось, хвилюваннях. Тривога може бути корисною людині, якщо вона свідчить про реальну небезпеку, а не про уявну.

Схвилювана людина відчуває слабкість, у нього підвищується потовиділення, він може будь-якої миті заплакати. Стривоженого суб'єкта досить просто злякати, оскільки він надто чутливий до шуму. Крім описаних вище ознак, нерідко спостерігається утруднене ковтання або дихання, сухість у роті, сильне серцебиття, болючі відчуття або почуття стиснення в грудній

ділянці. Всі ознаки, що розглядаються, мають суб'єктивну обумовленість, а саме існує зв'язок: тривожність, вік або залежність від статевої приналежності. У дітей висока тривожність проявляється пригніченим настроєм, погано налагодженими контактами з середовищем, яке його лякає, що з часом може призвести до зниження самооцінки та сталого песимістичного настрою. Усі прояви також зумовлені і типом тривоги, саме особистісна тривожність і ситуативна, мобілізуюча та розслаблююча, відкрита чи прихована.

Перший тип є особистісною освітою, яка виявляється у стійкій схильності до тривожності та хвилювань незалежно від тяжкості життєвих обставин. Він відрізняється відчуттям незрозумілого страху та загрози. Людина з такою рисою особистості готова всі події сприймати як небезпечні.

Ситуативна тривожність викликається певною ситуацією чи подією, що породжує занепокоєння. Подібний стан може виявитися у кожного індивіда перед серйозними життєвими труднощами і можливими неприємностями, що вважається нормою, оскільки сприяє мобілізації ресурсів людини.

Мобілізуюча тривожність дає додаткове посилення до дій, розслаблююча – у відповідальні моменти паралізує особистість. Також дослідниками було доведено, що стан тривожності змінюється у часі як функція ступеня стресу, якому піддається людина та варіюється за інтенсивністю[70, с. 110].

Щоб допомогти дитині швидше подолати тривогу, дотримуйтеся цих рекомендацій:

1. Тривогу дитини потрібно зрозуміти і прийняти – вона має на це повне право. Цікавтеся його життям, думками, почуттями і страхами. Навчіть його говорити про це, разом обговорювати ситуації в школі чи дошкільному закладі та разом знаходити вихід. Навчіться робити корисний висновок із незручних ситуацій, з якими ви стикалися – з досвідом у вас є можливість уникнути більших проблем. Ваша дитина

повинна переконатися, що завжди може звернутися до вас за допомогою та порадою. Навіть якщо ви не вважаєте, що проблема вашої дитини серйозна, визнайте її право на переживання і співчуття («так, соромно, прикро...»). Тільки вияви розуміння і співчуття допомагають знайти вихід і побачити позитив.

2. Допоможіть дитині подолати тривогу – створюйте ситуації, які змушують її менше боятися. Якщо дитина боїться перехожих, підходити в магазині до людей, зробіть це з нею. Це покаже вам, що можете зробити, аби вирішити тривожну ситуацію.
3. У складних ситуаціях не намагайтеся зробити все за дитину – запропонуйте їй разом подумати та розібратися з проблемою, іноді достатньо однієї вашої присутності.
4. Якщо дитина не говорить відкрито про проблеми, але має симптоми тривожності, грає разом, долає будь-які складні ситуації через гру з солдатиками, ляльками, дитина може передбачити ускладнення, розвиток подій. Через гру можна показати можливі розв'язання тієї чи іншої проблеми.
5. Заздалегідь підготуйте занепокоєну дитину до життєвих змін та важливих подій – визначте, що станеться.
6. Не намагайтеся збільшити здібності такої дитини, описуючи майбутні проблеми чорного кольору. Наприклад, наголосивши, що на нього чекає серйозний контроль.
7. Краще поділитися з дитиною своїм занепокоєнням у минулому: «Спочатку я чогось боявся... але потім щось трапилося, і в мене вийшло...»
8. Намагайтеся у кожній ситуації шукати плюси («немає лиха без добра»): контрольні помилки – це важливий досвід, ви розумієте, що потрібно повторити, на що потрібно звернути увагу.
9. Важливо навчити дитину ставити маленькі конкретні цілі та досягати їх.

10. Порівняйте результати дитини тільки з її досягненнями/невдачами на даний момент.
11. Навчіть дитину (і навчіть себе) розслаблятися (дихальні вправи, хороші думки, рахунок тощо) та правильно висловлювати негативні емоції.
12. Щоб допомогти дитині подолати почуття занепокоєння, можна використати обійми, поцілунки, ласки по голові, тобто, фізичний контакт.
13. Оптимістичні батьки мають оптимістичних дітей, а оптимізм – це захист від занепокоєння.

Правила поведінки з дітьми, які мають підвищену тривожність:

1. Заохочуйте дітей дивитися страху у вічі, не уникайте його.

Якщо ми боїмося стресової ситуації, намагаємося її уникати. Але такий підхід не позбавляє нас занепокоєння. Якщо дитина навчиться дивитися страху в очі, вона побачить, що її тривога поступово почне зменшуватися. Організм не може довго перебувати в тривожному стані, тому через деякий час ми починаємо заспокоюватись. Тривожність зазвичай починає вщухати через 20-45 хвилин після виникнення тривожної ситуації.

2. Поясніть дитині, що бути недосконалим це нормально.

Ми часто відчуваємо потребу в тому, щоб наші діти були успішними у спорті, навчанні та інших галузях. Але іноді ми забуваємо, що діти мають бути просто дітьми. Ось і виходить, що у школі головне отримувати оцінки, а не отримувати задоволення від вивчення та розуміння нових знань. Середня оцінка – це, звичайно, добре, але буває і краще, і таке інше. Все це не означає, що не потрібно прагнути кращого. Слід заохочувати дитину бути обережним у навчанні, але водночас розуміти та приймати свої помилки та недоліки.

3. Зосередьтеся на позитивних аспектах.

Дуже часто перевтомлені та напружені діти можуть поринути у негативні думки та самокритику. Вони зосереджують всю свою увагу на тому, що «склянка наполовину порожня» і піклуються про майбутні події. Чим більше ви зосередитеся на позитивних якостях вашої дитини та позитивних аспектах поточної ситуації, тим легше вам буде зосередитися на позитивних емоціях самим.

4. Згадайте дії, які допомагають вам розслабитись.

Дітям потрібен час, щоб розслабитися та стати дітьми. На жаль, іноді навіть веселі заняття можуть бути зосереджені на успіху і результатах, а не на задоволенні від самого процесу. Дуже важливо, щоб дитина грала і робила щось для задоволення. Це можуть бути різні заняття: ігри з іграшками, спорт, малювання, чаювання або просто пустощі.

5. Розробіть свою модель психологічних реакцій та позитивного мислення.

Ваша дитина завжди повторюватиме за вами. Якщо ви уникаєте стресових ситуацій, вона уникатиме їх усіма можливими способами. Якщо ви зіштовхнетеся зі своїми страхами, зіткнеться і ваша дитина. Якщо ви приділятимете час собі та своїм інтересам, вона зрозуміє, що турбота про себе – важлива частина її життя. Якщо ви знайдете щось позитивне у різних ситуаціях, ваша дитина теж налаштується на позитив. Діти наслідують поведінку своїх батьків. Отже, якщо ви дбаєте про психічне здоров'я дітей, подбайте і про себе.

6. Заохочуйте дитину за сміливість.

Якщо ваша дитина бореться зі своїми страхами, позначте їх похвалою, обіймами, улюбленими іграшками або частуванням. Така форма мотивації не вважатиметься хабарництвом. Заохочуйте дитину, і вона намагатиметься уникати стресових ситуацій.

7. Встановіть режим сну.

Встановіть час, коли ваша дитина лягатиме спати, і дотримуйтесь її навіть у вихідні. Перед сном підготуйте приємний ритуал на 30-45 хвилин

(наприклад, почитайте книгу разом або послухайте звукову казку). Так дитина заспокоїться та легко засне після активного дня.

#### 8. Нехай дитина не боїться піклуватися.

Якщо дитина каже, що вона стурбована чи налякана, не кажіть: «Ні, не вигадуйте», «Все в порядку». Це йому не допоможе. Швидше за все, це призведе до того, що дитина повірить, що ви її не слухаєте або не розумієте, і залишиться віч-на-віч зі своїми турботами. Натомість дайте відповідь на її побоювання: «Ти виглядаєш трохи наляканою. що тебе турбує. Потім поговорить про емоції та страхи дитини.

#### 9. Допоможіть дитині вирішити проблему.

Як тільки ви переконаєтеся, що вірите словам дитини, вислухайте, що вона говорить, допоможіть їй вирішити проблему. Але це не означає, що ви повинні робити для неї все. Вам потрібно допомогти йому визначитись із можливими варіантами. Якщо ваша дитина знає, кілька способів вирішення, це чудово. Якщо ні, перерахуйте кілька можливих варіантів і дозвольте їй вибрати рішення, яке вважає найбільш вигідним.

#### 10. Зберігайте спокій

Діти звертають увагу на те, як їхні батьки реагують на ситуацію. Ми всі бачили, як маленька дитина спотикається і дивиться на батьків, щоб побачити, якою буде їхня реакція. Якщо батьки хвилюються, дитина плакатиме. Це все тому, що малюк дивиться на реакцію батьків у тій чи іншій ситуації. Діти різного віку вловлюють емоції своїх батьків і реагують на них. Якщо ви хвилюватиметеся, дитина відчує ваше занепокоєння і стане ще більше нервувати. Вам потрібно контролювати себе, щоб знизити рівень занепокоєння. Для цього можна говорити ще спокійнішим тоном або зробити кілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Не забувайте про міміку. Нехай ваше обличчя відображає безтурботність.

#### 11. Робіть вправи на розслаблення

Іноді потрібні прості вправи на релаксацію, щоб допомогти дитині зменшити стрес та тривогу. Нехай малюк зробить кілька повільних глибоких

вдихів (повторює за вами, щоб дихати в одному ритмі). Або уявіть, що ви десь у тихому та приємному місці, наприклад, на пляжі або в гамаку. Попросіть дитину заплющити очі і уявити все до найдрібніших деталей – звуки, запахи, відчуття.

Наприклад, закрийте очі та уявіть, що ви на пляжі. Слухайте звук вхідних та вихідних хвиль. Слухайте крики чайок. Зверніть увагу на теплий пісок під ногами та теплі промені сонця на шкірі. Ваша дитина може використовувати цю техніку релаксації, як тільки відчує перші ознаки занепокоєння.

## 12. Ніколи не відступай!

Впоратися з тривогою та стресом – непросте завдання. Дітяче джерело занепокоєння змінюється дуже часто. Іноді ви можете помітити, що все, що ви робите, це втішаєте свою дитину. Однак, якщо дитина регулярно використовує техніки контролю рівня стресу та тривоги, згодом вона навчиться справлятися зі стресовими ситуаціями. Головне не відступати!

1. Якщо дитину постійно критикують – вона вчиться ненавидіти.
2. Якщо дитина живе у ворожнечі – вона вчиться агресивності.
3. Якщо дитину висміюють – вона стає замкненою.
4. Якщо дитині постійно докоряють – вона вчиться жити з почуттям провини.
5. Якщо дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною.
6. Якщо дитину підтримують – вона вчиться цінувати себе.
7. Якщо дитина живе в розумінні добра й доброзичливості – вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

Під час спілкування з дитиною не слід уживати наступні висловлювання:

- Я тисячу разів говорив тобі, що...
- Скільки разів треба повторювати...
- Про що ти тільки думаєш...
- Невже тобі важко запам'ятати, що...



- Ти стаєш...
- Ти такий самий як...
- Відчепись, мені ніколи...
- Чому твоя подруга (друг) така (такий), а ти – ні...

Робота з тривожними дітьми проводиться у трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки.
2. Зняття м'язової напруги.
3. Навчання дитини вмінню управляти собою у конкретних, найбільш хвилюючих його ситуаціях.

Правило 1. Ніколи не порівнюйте дитину з іншими дітьми, не ставте когось в приклад. Якщо ви хочете підкреслити динаміку роботи дитини над якимись своїми якостями, то краще порівняти її успіхи із власними результатами вчорашньої, тижневої чи місячної давності.

Правило 2: Уникайте змагальних моментів у іграх. Нехай дитина грає на своє задоволення і на користь, а не з наміром виграти. Також небажано ставити тривожній дитині тимчасові рамки виконання завдання або його коригування. Це, мабуть, не прискорить його дії, але напевно підвищить рівень його занепокоєння.

Правило 3. Акуратно починайте знайомство дитину з новою грою або заняттям, давайте їй можливість спокійно з нею ознайомитися, дотримуйтесь схеми дій (якщо вона є). Якщо ви відчуваєте опір дитини, її небажання брати участь у грі, у жодному разі не наполягайте. Ви можете змусити людину виконати кілька дій, але ви не можете змусити її грати по-справжньому. Тому в таких складних випадках намагайтеся підійти до справи творчо, щоб зацікавити та зменшити дитяче занепокоєння. Для цього змініть правила гри з урахуванням особливостей вашого сина або дочки, використовуйте наочний матеріал, з яким дитина вже знайома, почніть грати з кимось ще й покажіть дитині приклад. Словом, дійте за обставинами.

Робота з тривожними дітьми проводиться у трьох напрямках:

1. Підвищення впевненості дитини в собі

Щоб досягти успіху в цій справі, необхідно, щоб дорослий сам бачив гідність дитини, ставився до нього з повагою (і не тільки з любов'ю) і вмів спостерігати за всіма його успіхами (навіть найменшими). Крім того, дорослий повинен часто хвалити дитину і дуже важливо, щоб він зробив це правильно: діти повинні завжди знати, за що їх хвалять, і розуміти, що похвала – це не просто відображення настрою вчителя чи батьків, а оцінка його конкретної діяльності. У освітніх питаннях це просто: тут легко помітити, що сьогодні малюнок виявився красивішим за вчора, або в диктанту вже не п'ятнадцять, а лише десять помилок. Але з точки зору поведінки чи спілкування тут успіх дітей нелегко оцінити навіть вчителям.

Тому краще заздалегідь продумати, якими позитивними якостями дитина вже володіє, а які їй необхідно набути. Крім того, подумайте, як ви дасте дитині зрозуміти, що ви бачите його успіхи та чесноти? Якщо ви подумки відповіли на ці питання, це означає, що ви достатньо озброєні і готові підстрахувати дитину на шляху самозмін. Тепер ви можете грати з ним в ігри та вправи, описані нижче, і спробувати отримати задоволення, щоб ваша дитина відчула себе цікавою людиною, з якою приємно спілкуватися.

#### Гра «Скарбничка досягнень»

Це дуже хороша гра, яка має перетворитися на звичку бачити та цінувати свої маленькі перемоги щодня. Ви дійсно зможете досягти такої, здавалося б, глобальної мети, якщо використовуватимете цей ігровий прийом систематично. У майбутньому можна буде замінити усне обговорення своїх щоденних досягнень.

Отже, візьміть картонну коробку або простору склянку і разом з дитиною надайте їй форму скарбнички, як тільки ви бажаєте, нехай буде схожа на його головні цінності - його маленькі і великі життєві успіхи. Можливо, на поверхні цієї скрині будуть малюнки, що відображають предмети, так чи інакше пов'язані з поняттям "успіх", або це будуть просто гарні візерунки. Залишіть вибір хлопчику чи дівчинці. Окремо підготуйте невеликі шматочки паперу. А тепер введіть правило: коли дитина

повертається додому, вона повинна згадати і написати на цьому папірці якісь свідчення того успіху, якого він сьогодні досяг. Таким чином, на замітках з'являться записи: «Я добре проспівав пісеньку перед дітьми в дитячому садку», «Намалював чудовий малюнок на тему «Осінь», «Зробив подарунок бабусі, який мені дуже подобається», «Я в басейні міг пірнати, хоч і боявся» та багато інших.

Ці записи вводяться у полі досягнення. Важливо, щоб навіть у найневдаліший день дитина змогла знайти те, що в нього вийшло добре. «Скринька досягнень» з часом сама по собі наповнює дітей гордістю та більшою впевненістю в собі, особливо якщо батьки та інші члени сім'ї ставляться до його маленьких перемог з повагою (а не з висоти його віку та досвіду).

До цієї скарбнички можна звертатися, коли дитина відчуває, що зіткнулася з непереборними для неї труднощами, або в періоди, коли її критичний погляд зосереджений на її здібностях і бачить себе марним невдахою. У такі моменти корисно пам'ятати, що ваша дитина подолала негаразди і досягла успіху в минулому. Це допоможе налаштувати його на позитивний лад.

Примітка. Цю гру можна використовувати спочатку для підвищення самооцінки дитини загалом, та підвищення його впевненості у собі у конкретному питанні, наприклад, коли дитина йде у перший клас, коли страхи знову посилюються. Тоді у вашій «скарбничці досягнень» з'являться нові записи: «Я відразу згадав нове правило і зрозумів тему», «Я зробив лише одну помилку в пісні» тощо.

#### Гра «Зірка квартири №10»

(Номер повинен збігатися з номером вашої квартири)

Хоча ця гра призначена для допомоги дитині, вона більша для дорослих. Вони повинні зміцнити впевненість дитини в собі, показати їй усе найкраще, що мають. Створіть у своїй квартирі невеликий стенд, присвячений дитині. Вкажіть час його використання, скажімо, тиждень чи

два. На цей період ваша дитина стане «зіркою вашого житла», тому що всі домочадці стежитимуть за його успіхами, відзначатимуть його заслуги. Помістіть фотографію дитини у центрі підставки. Приклейте пелюстки поруч із ним на яких ви записуватимете (можна зробити і простіший варіант, він більше сподобається старшим діткам - у вигляді паркану, на якому кожен пише що хоче і в будь-якому його місці). У певний час з'являються написи членів сім'ї про неминущі якості дитини, які вони цінують, так і про її досягнення і добрі справи, що спостерігаються в поточний день. За бажання дитина може додати замітку про себе, якщо дитина не вміє писати, то може малювати.

Примітка. Якщо у вашій сім'ї кілька дітей, то, звичайно, потрібно створити таку «зіркову» підставку для інших, але використовувати їх потрібно по черзі – «зірка вашої квартири» повинна відчувати свою винятковість і унікальність протягом усього часу, відведеного для уваги від близьких, хоча б у грі, не поділяючись з іншими братами і сестрами. Після закінчення терміну дії підставки її дарує як сувенір сама дитина, яка при бажанні може розмістити її у своїй кімнаті.

### Гра "Сонечко"

Це гра, яка дозволяє отримати від інших «психологічні пестоші», які так необхідні кожній людині, щоб відчувати себе коханою, потрібною, успішною. Тому його слід проводити в атмосфері доброзичливості, серед важливих для дитини людей.

Ідеальний привід для цього – день народження дитини. Організувати цю гру можна, коли маленькі та дорослі гості поїли та готові до спілкування та веселощів. Зверніть увагу на дитину зі словами: «Дивися, наш іменинник зовсім замерз. Давайте пограємо у гру «Сонечко» і зігріємо його! Всі гості повинні сісти в коло (якщо стільців не вистачає, можна стояти або сидіти на підлозі). Помістіть дитину до центру. Роздайте гостю один кольоровий олівець. Поясніть, що це сонячний промінь. Можна познайомити його із замерзлою людиною теплими словами, сказавши, що гість любить свій день

народження, що викликає до нього повагу. Подавайте приклад самі, скажіть дитині одну фразу-комплімент і подаруйте йому промінчик. Той, хто розігрівається, має не забути сказати «дякую», можна додати «дуже приємно», якщо він особливо радий щось почути. Потім усі гості у колі говорять щось хороше і дають дитині свій промінчик. Тим часом дитина повертається до того, хто говорить.

Примітка. Навіть у маленьких гостей, присутніх на урочистості, може виникнути бажання розігрітися, щоб опинитися в центрі уваги. Ви можете дати їм цю можливість, повторивши гру, або приборегти її для цих особливих випадків, пообіцявши дітям, що попереду на них чекає ще багато цікавих ігор (пам'ятайте, що обіцянки, дані дітям, слід виконувати негайно).

### Гра "Закінчи речення"

Скільки б оточуючі не говорили дитині, який він чудовий, найважливіший момент – це коли дитина приймає їхню думку і погоджується з тим, що в неї дійсно багато переваг і вона заслуговує на повагу. Тому ця гра - хороший спосіб перевірити, що ваша дитина прийняла для себе і як це вплинуло на її самооцінку. Візьміть м'яч та поясніть дитині правила гри: ви будете кидати їй м'яч і починати речення, а він повинен кинути його назад і назвати кінець, що прийшов йому в голову. Усі пропозиції стосуватимуться дитини.

Одні й ті самі «початки» можна називати для дитини кілька разів, але придумані ним «кінці» мають бути різними. А тепер киньте м'яч дитині зі словами: «Я вмію...», «Я вмію...», «Хочу навчитися...».

Примітка. Повторіть кілька разів початок пропозиції, щоб дитина усвідомила, як багато вона може зробити, про що вона зазвичай не замислювалася, але колись навчилася.

## 2. Здатність розслабитися

Всім дітям важливо вміти розслаблятися, а для тривожних дітей це просто необхідність, тому що тривога виникає через стисненням різних груп м'язів.

Навчити дітей розслаблятися не так просто, як може здаватися на перший погляд. Діти точно знають, що таке сидіти, вставати і бігати, але не зовсім розуміють, що означає розслаблятися. Тому деякі релаксаційні ігри засновані на найпростішому методі вивчення цього стану. Він складається з наступних правил: Після інтенсивного напруження м'язів, звичайно, слід їх розслабити. Крім того, наступні принципи гри використовують фантазійні здібності дитини.

Тут нам допомагає гармонія душі і тіла: коли дитина уявляє щось дуже приємне і спокійне, його тіло також розслабляється. Однак цей метод підходить тільки дітям, які досягли дошкільного віку, а перший спосіб можна використовувати в будь-якому віці. Крім розслаблюючих, корисні спеціальні ігрові вправи, тактильний контакт з дитиною, корисний масаж.

### Гра "Боротьба"

Ця гра допоможе дитині розслабити м'язи нижньої частини обличчя та рук, а також зняти емоційну напругу та частково висловити ту агресію, яку тривожні діти ніколи не намагаються виплеснути. Допоможіть дитині уявити ситуацію, як вони посварилися з другом. Він був страшенно злий, а тепер дуже хоче відгамселити друга. В результаті його кулачки стиснуті міцно, а кістки побіліли (нехай дитина зобразить це, з силою стискаючи кулачки). Щелепи зімкнуті, у них відчувається напруга. (Ваша дитина повинна відчувати цю напругу, стискаючи зуби). Від хвилювання перед сутичкою дитина навіть затамувала подих (попросіть його затримати дихання в цьому стані на кілька секунд). І тут хлопчик (дівчинка) подивився на свого друга і згадав, як той колись допомагав йому. Може, нам не варто битися? Дитина видихнула і розслабилася (як і ваша дитина). Тепер усі проблеми можна вирішити мирним шляхом.

Примітка. Як ви, напевно, вже здогадалися, цю гру корисно використати не лише з тривожними, а й з агресивними дітьми. Тут присутній важливий корекційний момент: радість розслаблення (фізична та емоційна) пов'язані з рішенням не воювати, а вирішувати конфлікти мирним шляхом.

### Гра "Рот на замок"

Ця вправа допоможе дитині навчитися розслабляти губи та нижню щелепу, показуючи, як насправді виглядає образний вираз «Рот на замку!». Попросіть дитину щільно стиснути губи. Тепер, не відпускаючи, він затисне їх так, щоб взагалі не було видно. Отже, доведеться затриматися на кілька секунд і порадувати батьків тишею, а потім можна розслабити губи. Підкресліть для дитини, що тепер її губи знову м'які та розслаблені.

Примітка. Для більшого ефекту бажано повторити цю гру кілька разів. Щоб дитина не сумувала, можна замінити її аналогічною грою «Слон», коли хлопчик чи дівчинка витягує губи вперед трубочкою, показуючи хобот слона, а потім відпускає їх.

### Гра "Повітряна куля"

Ця гра допоможе вам навчитися розслабляти м'язи живота. Для початку згадайте разом з дитиною, коли ви востаннє надували кульки. Як змінюється повітряна куля при попаданні повітря? Звичайно, вона стає більшою і щільнішою, його важко проштовхнути через стінки пальцем. Тепер нехай дитина уявить себе такою кулькою. Вам потрібно зробити дуже глибокий вдих і затримати подих. Попросіть гравця покласти руку йому на живіт і відчутти, чи він став круглим і тугим. Якщо це сталося, ви можете видихнути і відчутти, як приємно, коли ваш живіт розслаблений. Повторіть гру ще три-п'ять разів: вдихніть повітря, затримайтеся на кілька секунд, видихніть та розслабтеся.

Примітка. Зверніть увагу на те, щоб живіт був напружений, слідкуйте за плечима дитини – вони не повинні підніматися. Ще один важливий момент - видих повинен виконуватися без зусиль, повітря вийде самотужки, якщо ви перестанете напружувати живіт.

### Гра «Чарівна подорож»

По суті, це гра-медитація, що допомагає розслабитися як м'язами, а й душею, яку думки забирають у захмарні далі. Дитина має зручно сісти та

заплющити очі. Можна включити якусь повільну приємну мелодію (музика має бути без слів). Поясніть, що зараз ви гратимете в чарівну подорож.

Попросіть дитину розслабитися, зробити глибокий вдих, видих і спробувати уявити, що ви збираєтесь йому сказати. І можна розповісти ось що «Уяви, що ми сидимо у кімнаті і дивимося у вікно, а там блакитне небо. Хмари повільно плывуть небом. Дуже добре, аж аптом ми бачимо одну пухнасту хмарку, що наближається до нашого вікна. Його форма нагадує поні. Ми милуємося цим видовищем, і хмара пропливає поряд з нами. Дивіться, він махає нам лапою, наче запрошуючи сісти! Обережно відкрийте вікно і сядьте на теплу хмару. Влаштуйтеся зручніше, відчуйте, як тут м'яко та затишно. Можна навіть лягти. Куди ми збираємось летіти? Можливо вам варто подумати про місце, де ви завжди почуваетесь добре. Подумайте про таке місце. Хмара почала рухатися. Тепер наш будиночок здається вдалині крихітним, унизу летять зграйки птахів. Напрочуд добре. Здається, ми починаємо падати. Хмара переносить нас на землю. Тепер ви можете йти. Ми там, де вам спокійно та радісно, де вам дуже добре. Подивіться, що довкола? Які запахи тут? Що ти чуєш? Чи є тут інші люди чи тварини, крім вас? Тут ви можете робити те, що хочете. Залишайтеся на цьому місці деякий час, я рахую до десяти, а потім ми повертаємося до хмари (повільно рахуємо від одного до десяти). Що ж, настав час повертатися, підніматися на хмару. Ми знову летимо блакитним небом. Ось наш будинок. Хмара плавно підпливає до вікна. Ми з тобою заповзаємо до нашої кімнати прямо через вікно. Ми дякуємо хмарі за чудову прогулянку і махаємо їй на прощання. Коли я дорахую до п'яти, він розчиниться в небі, і ви розплющите очі (дорахуйте до п'яти).

Коли дитина розплющить очі, попросіть її поділитися з вами враженнями від поїздки. Йому подобалося плавати по хмарі? Яке місце він собі уявляв? Як це було? Як він себе там почував? Чи існує це місце насправді, чи воно повністю створене його уявою?



Примітка. Зверніть увагу на розповідь вашої дитини – в ній може бути дуже важлива інформація про те, де і від чого вашому синові (дочці) найзручніше. І це вже можна використовувати не тільки для фантастичних подорожей, але й для втілення казки.

### Гра «Водоспад світла»

У цій грі також задіяна уява дитини. Вона вчитиме розслабляти своє тіло та насолоджуватись. Навички цієї гри вже ближчі до методів релаксації, якими користуються дорослі. Тому дитина повинна зручно сісти (або лягти), розслабитися, зробити кілька глибоких вдихів та спокійно видихнути. Крім того, його робота полягає в тому, щоб якомога ясніше уявити те, про що ви кажете, відчувати це всім тілом. Повільно, з паузами та дуже м'якими інтонаціями розкажіть про це дитині. «Уяви, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. У ньому немає води, але м'яке сонячне світло стікає вниз. Підійди ближче до цього водоспаду, зроби крок під його струмені. Відчуй, як це чудове світло падає на твою голову. Він розслаблює усі м'язи. Розслабленим став лоб, рот, шия. Куди б не потрапив такий промінь світла, тіло спокійне, тепле і наче світиться. Тепле світло стікає вниз на плечі, руки – стали дуже гнучкими, м'якими. Легкі струмки збігають по спині, і ти відчуваєш, як зникає напруга в ній. Водоспад змиває напругу з грудей, з живота. Ти щасливий, коли відчуваєшся спокійно та можеш дихати. Світлові потоки рухаються по руках, ліктях, пальцях. Світло також тече через ваші ступні, пальці ніг... Тепер все твоє тіло світиться теплим світлом. Ти розслаблений і спокійний. Ти можеш легко дихати. Відчуй, як твоє тіло позбавляється напруги та наповнюється свіжими силами. Залишайся під цим водоспадом, поки я не дорахую до десяти, і тоді ти розплющиш очі бадьорий та посвіжілий.

Примітка. Дитина може не відразу виконати цю вправу. Ми не повинні засмучуватися з цього приводу. Регулярні тренування не пройдуть даремно. Однак, якщо ви бачите, що напруга дійсно коливається, поки ваша дитина

медитує під час цієї вправи, спробуйте повторити цю гру вдруге, бажано перед сном, коли дитина вже відпочиває.

### Гра "Моя перлина"

Образ перлів якнайкраще підходить для уявлення всього найкращого, цінного і неповторного, що є в кожній людині. У когось є він на одязі, прикрасах, інші можуть оцінити їх як вкладені в них перлини. А хтось ховає їх, як у мушлі, під своєю скромністю, самотністю, зовнішньою незначністю. Але вони є у всіх і важливо, щоб дитина це знала. Перш ніж почати грати, непогано було б згадати образ морської перлини. Можливо, ви знайдете справжні перли серед маминих або бабусиних прикрас, які ви купували на якомусь морському курорті. Важливо, щоб це були не штучні, а натуральні перлини. Дорогою додому ви можете почати інформативну розмову про походження перлів і про те, як його цінували весь цей час (включаючи історії про пірначів за перлами). Якщо через деякий час після цієї міні-екскурсії виконати гру «Моя перлина», то картина в уяві дитини буде більш природною та насиченою. Тому запропонуйте дитині сісти та розслабитися. Нехай він заплющить очі, зробить кілька глибоких вдихів та видихів. Тепер ви можете запросити його на екскурсію інтер'єром. Ідеально, якщо у вас є мелодія, що включає звуки моря (без слів, звичайно) як музичний супровід. Можна почати розповідь-медитацію таким чином: «Душа кожної людини подібна до моря. Саме через це тут світло і спокійно, сонячні відблиски сяють на його поверхні та справляють враження на оточуючих. Потім прийде буря, хвилі завирують, розіб'ються і віднесуть усе, що стоїть на їхньому шляху. У такі моменти інші можуть боятися моря та уникати його. Але незалежно від погоди, на морському дні воно різне. Спробуємо спуститись у товщу прозорої бірюзової води. Бачиш, повз нас пропливає зграйка маленьких блискучих рибок? Ось морська зірка. Пливемо ще глибше. Там, на самому дні моря, лежить справжній скарб твоєї душі. Це перлина. Тільки ви можете взяти його у свої руки. Підійдіть ближче і подивіться на нього. Яке світло воно випромінює? Які його розміри? Акуратно візьміть його в руки.

Інші люди мають такі перлини в душі, але ніде немає двох однакових. Ви чуєте звуки? Мабуть, він хоче розповісти вам щось важливе про себе! Слухайте її уважно, адже вона знає, що ви унікальні, добрі, особливі. Ти добре почув, що вона тобі сказала? Якщо відповідь позитивна, то обережно опустіть перлину назад на дно своєї душі. Подякуйте їй за те, що ви почуваетесь щасливим. Що ж, настав час плисти назад. Коли я дорахую до десяти, ти вплинеш на рівень моря, виберешся і розплющиш очі.

Примітка. Ця гра органічно виконає відразу два завдання: зніме м'язово-емоційну напругу дитини і підніме її впевненість у собі, віру у свою унікальність та корисність.

### Гра "Отримати зірку"

«Дістати зірку з неба» нашою мовою означає зробити неможливе, досягти фантастичного успіху, здійснити мрії. Ну а тепер ви та ваша дитина зробите це, використовуючи свою фантазію. На відміну від попередніх ігор, дитині потрібно зручно встати та заплющити очі. Тоді, як і раніше, він спробує уявити і зробити те, що ви скажете. Якщо хочете, можете включити потрібну повільну музику, яка буде звуковим фоном до ваших слів: «Уявіть, що ви стоїте на галявині. Над вами темне нічне небо, все посипане зірками. Вони сяють так яскраво, і здаються дуже близько. Поляна залита м'яким блідо-блакитним світлом. У народі кажуть, що коли падає зірка, треба загадати бажання, і воно обов'язково здійсниться. Вони також кажуть, що ви не можете отримати зірку. А може, просто не пробували? Знайдіть найяскравішу зірку на небі очима. Які сни він вам нагадує? Добре придивіться до того, що ви хочете. Тепер розплющте очі, зробіть глибокий вдих, затримайте подих і спробуйте дотягнутися до зірки. Це непросто: щосили потягніться, витягніть руки, встаньте на носочки. Отже, ще трохи, ви майже вгадали. Ось! Ура! Видихніть і розслабтеся, ваше щастя у ваших руках! Поклади свою зірку перед собою у гарному кошику. З нетерпінням чекай на зустріч з нею. Ви зробили щось дуже важливе. Тепер ви можете трохи відпочити. Закрий очі. Знову подумки подивіться на небо. Чи є інші

зірки, які нагадують вам інші дорогі мрії? Якщо є, уважно подивіться на вибрану лампу. Тепер розплющте очі, вдихніть і досягніть своєї нової мети! Ми можемо повторювати цю гру багато разів, поки у дитини ще є якісь важливі мрії та бажання. Коли ви граєте, ви можете поговорити з дитиною за картинкою, яка була створена у його уяві. Якщо ваш син чи дочка хочуть, вони можуть навіть поділитися з вами секретом мрії.

Примітка. Ця гра, як ви вже зрозуміли, поєднує в собі обидва методи релаксації: і уявну медитацію, і зміну сильної напруги на релаксацію. Крім того, вона має важливе психологічне значення – спрямовує дитину до успіху, вчить її вірити у безмежність своїх можливостей, не відмовлятися від мрії!

### 3. Уміння керувати собою

Це третій дуже важливий напрямок роботи для тривожних дітей. Це перехід від нового набуття внутрішнього світу дитини (у вигляді більшої впевненості в собі і вміння розслабитися, комфортної форми її стану) до їх зовнішнього вираження. Це означає, що ми повинні навчити дітей застосовувати свої знання та вміння на практиці, не тільки для того, щоб змінити своє сприйняття, але й змінити свою поведінку.

Коли батьки тривожних дітей звертаються до психологів, вони часто хочуть вирішувати це напряму та відразу, мінаючи роботу рівнів самооцінки та розслаблення, невидимих неозброєним оком. Однак для ефективної корекції поведінки дитини на попередніх етапах потрібна грамотна і систематична робота. Тому не поспішайте переходити до цієї частини. Звичайно, курс з використанням описаної тут гри можна запустити паралельно з раніше запропонованою грою, але не з самого початку, а коли частина допоміжної програми вже пройдена.

#### Гра «Портрет хороброї людини».

По-перше, ми виявляємо, що тривожні діти надто схильні до постійної самоповаги та самокритики. Крім того, у їхній уяві зазвичай виникає образ сміливої людини – якийсь еталон, який нічого не боїться. Тому завдання цієї гри не в тому, щоб допомогти дитині усвідомити свої недоліки, а в тому, щоб

реалізувати її ідеал і зробити її більш реальним і доступним. Тому попросіть сина чи дочку уявити сміливу людину. Як це виглядає? Як це працює? Як він спілкується з іншими людьми? Як ви справляєтеся зі складними ситуаціями? Коли образ з'явиться у фантазії, відобразіть його на аркуші паперу. Розкажіть про малюнок, що вийшов. Нехай дитина назве намальованого сміливця. Потім запитайте, чи є у цього, скажімо, Петра тривога чи страх? Швидше за все, ви отримаєте негативну відповідь, оскільки намальована дуже смілива людина, схожа на супергероя-переможця. Потім задайте питання, які повинні привести дитину до висновку, що не буває людей, які нічого не бояться. А смілива людина це той, хто може контролювати свої тривоги і страхи. Щоб діти дійшли такого висновку, вони мають відповісти на питання: «Чи є у Петра родичі? Ви не боїтеся, що з ними може статися якась проблема? Якщо Петро жива людина, він точно втомився чи хворий. Чи сумнівається він, що не може впоратися із проблемами зараз? і т.п. Це означає, що ваше завдання в цій грі максимально «олюднити» образ намальованого сміливця, щоб він був доступнішим для дитини. Тому, крім питань про такі риси характеру, як хоробрість, вас можуть цікавити улюблені страви сміливця і те, як він любить проводити вільний час, з ким товаришує і так далі. Коли ви відчуєте, що образ став реальнішим, можна запропонувати дитині несподіване для нього питання: «А чим ви схожі на цього сміливця? У разі виникнення проблем із відповіддю допоможіть дитині самі, зіставивши почуте з тим, що ви знаєте про свого сина чи доньку, а також із проявами сміливості, що з'явилися у його житті.

Примітка. Якщо ви хочете повністю наблизитись до свого недосяжного ідеалу, ви можете запросити хлопчика або дівчинку поговорити з цією людиною. За обох говоритиме сама дитина, сидячи у своєму кріслі (коли відповідає за себе), а потім сидить на порожньому стільці (коли має відповіді Сміливець).

### Гра «Якби я був... Піноккіо»

(Введіть сюди ім'я літературного або кіногероя, що сподобався  
вашій дитині)

Ця гра допоможе дитині переключитися з занепокоєння та сумнівів у правильності своїх слів та дій на іншу мету – максимально точно та виразно зіграти роль улюбленого персонажа. Використовуйте цей ігровий прийом, коли ваш син чи дочка не можуть щось зробити через занепокоєння та збентеження. Наприклад, ви впевнені, що дитина добре знає пісню, але не може відповісти на уроці, чи вона показує великі спортивні успіхи, коли ви знаходитесь на самоті, і губиться під час тренувань, як тільки ви наближаєтеся до трибуни. Буде корисно запропонувати дитині вчинити дію, що викликає у нього переживання, як у сцені – взявши роль персонажа казки чи фільму.

Наприклад, ви можете запитати свою дитину, як, на його думку – Піноккіо прочитав би вірш у класі? Він турбувався про це? Як ви відреагували б на оцінку, дану вам вчителем? Потренуйтеся вдома у цій ролі. Дитина має намагатися передати як їхній зовнішній зміст, так і внутрішній. Тепер ви погоджуєтесь з тим, що дитина у класі таємно спробує зіграти цю роль. Це буде такий секретний жарт для інших, про це знатимете тільки ви. Скажіть, що сьогодні вас не цікавлять успіхи у літературі. Але коли урок закінчиться, ви розповісте про успішність зіграної ролі: чи вдалося вам відчувати себе Буратіно? Бути безрозсудним та щасливим? «Філософське» ставлення до оцінки?

На сьогоднішній день спільна розвага батьків із дітьми – це можливість розвитку взаємовідносин батьків та дітей, спільної діяльності. Батьки можуть грати зі своїми дітьми та брати на себе роль казкових персонажів, використовувати маски, одягатися тощо. Ви можете розучити безліч пісень, записати відео у виконанні дитини та надіслати друзям.

Примітка. Персонажів для цієї гри потрібно вибирати енергійних, щасливих та безстрашних, а у тривожних дітей і без них достатньо

відповідальності та серйозності. Щоб дитина могла зосередитися на своїй ролі, а не на виконаній роботі, потрібно також зосередитися на грі і не коментувати читання самої пісні, інакше дитина помітить подвійність та нещирість.

### Гра «Покажи мені, кого ти боїшся»

Нерідко тривожні діти стають тривожнішими, якщо поруч знаходиться конкретна людина або тварина. При цьому вони їх не бояться, а відчують невиразні страхи і дискомфорт. Їхні негативні емоції можуть бути обумовлені невпевненістю, двозначністю та незрозумілістю цих істот та їх внутрішнього світу. Якщо ви хочете, щоб вони перестали бути такими чужими та лякаючими, ви можете використати цю гру. Запитайте дитину, в якій ситуації вона майже завжди відчувається неспокійною. Наприклад, ви чули таке: хоча вчитель ніколи не був з ним грубий, він все ж таки дуже переживає, коли відповідає біля дошки або залишається віч-на-віч з учителем.

Запропонуйте дитині розіграти таку сценку. Нехай він вибере іграшку, яка гратиме його роль. Він повинен перетворитися на вчителя та ініціювати розмови чи події, притаманні даній ситуації. Коли учень стоїть у черзі на відповідь, дитина повинна рекламувати іграшку, брати її та переміщати за сценарієм. Сцена може тривати стільки, скільки хоче молодий режисер. Якщо, навпаки, ви бачите, що дія зупинилася, то ви можете зіграти імпровізацію за інших персонажів, наприклад за директора школи, що випадково зазирнув, або за іншого учня. Головне це твої дії на підтримку гри, можливо, щоб надати їй більш глибокий сенс. Після «прем'єри» поговоріть із дитиною. Дізнайтеся, як він почував себе вчителем. Що він хотів від студента? Що порадувало вчителя, що його засмутило? Вчитель нічого не боявся?

## Висновки до другого розділу

На основі порівняльного аналізу ми отримали результати і можемо сказати, що рівень тривожності у дітей достатньо високий. Виходячи з даних, які ми отримали з результатів тесту на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) половина ситуацій викликає у дітей високий рівень тривожності, інша частка – середній рівень тривожності, і тільки одна ситуація не викликає тривожності, це ситуація знаходження дитини з батьками. Результати методики "Контурний САТ-Н" підтверджують показники високого та середнього рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

За зведеними результатами ми маємо високий рівень тривожності у 6 (30%) дітей. Під час дослідження вони проявляли фізіологічні ознаки тривожності. Середній рівень тривожності спостерігається у 10 (50%) дітей. Тоді як у 3 (15%) дітей рівень тривоги нижче середнього. І низький рівень тривожності спостерігається у 1 (5%) дитини. Також потрібно зазначити, що інтенсивність тривожності, рівень тривожності за результатами методик у хлопчиків і дівчаток дещо відрізнялися.

У дошкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка. Це залежить від того, з якою ситуацією вони асоціюють свою тривогу, як вони її інтерпретують і чого бояться. Дівчата часто пов'язують свою тривогу з іншими людьми. Друзі, родичі та вихователі не завжди можуть викликати у них такі почуття. Дівчата бояться «небезпечних людей» — п'яних, хуліганів тощо. Хлопчики бояться тілесних ушкоджень, нещасних випадків і покарань з боку батьків або поза домом: вихователів, сусідів тощо. Як відомо, емоційний розвиток в основному закінчується в 6 років, і в цей момент емоції вже мають певні характеристики зрілості і стабільності. Починаючи з 5 років на перший план виходить інтелектуальний розвиток, особливо мислення. Дитина починає більше розуміти, що може їй нашкодити, чого слід боятися, уникати.



Ви можете помітити такі ознаки, які можуть характеризувати тривожну дитину: депресія, поганий настрій, розгубленість, слабка або запобіжна посмішка, опущена голова та плечі, сумний або апатичний вираз обличчя. У цьому випадку виникають проблеми зі спілкуванням і встановленням контакту. Діти багато плачуть і легко ображаються, іноді без видимих причин. Більшу частину часу проводить сам і нічим не цікавиться. Під час навчання такі діти пригнічені, не проявляють ініціативи, мало контактують. Тривожні діти часто дуже невпевнені в собі і мають нестабільну самооцінку. Їхній постійний страх перед невідомим змушує їх проявляти мало ініціативи. Тривожні діти швидко втомлюються, відчують нестачу сил, їм важко перемикається на інші види діяльності. Це відбувається через постійну напругу. З усього вищесказаного можна зробити висновок, що до високого рівня тривожності більш схильні хлопчики, ніж дівчатка.

Батьки тривожних дітей мають вищий рівень тривожності. Іноді цей стан дорослих може ненавмисно передатися дитині. Наприклад, тривожні матері, які дуже турбуються про здоров'я своїх дітей, можуть зробити своїх дітей більш сприйнятливими до хвороб. Рекомендується запрошувати цих батьків на роботу з дорослими для зняття емоційного напруження або на індивідуальне консультування з психологом чи психотерапевтом. Візуальну інформацію можна використовувати для роботи з батьками, які ще не готові до співпраці.[38, с.18].

Як підсумок можна сказати, що рекомендації, які були представлені нами підходять для батьків, чиї діти дошкільного віку відчують підвищений рівень тривожності. Дотримуючись регулярності у проведенні ігор направлених на заспокоєння та зниження рівня тривожності, можна досягти чудового результату у вигляді зниження тривожності або взагалі його зникнення.

## ВИСНОВКИ

У нашій роботі розглянуто теоретичні засади дослідження психологічних факторів розвитку тривожності дошкільників. Представлено визначення та узагальнення психолого-педагогічних умов подолання особистісної тривожності у дошкільників. Розкрито сутність досліджуваного феномену і розроблено діагностичний інструментарій та рекомендації. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз зарубіжної та вітчизняної теорії з проблеми психологічних факторів розвитку тривожності показує, що особистісну тривожність слід розглядати як інтегративне особистісне явище, що стало особистісним утворенням, пов'язаним з переживанням негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, на яку характерний низький поріг виникнення в нього реакції. Виникнення особистісної тривожності обумовлено незадоволенням основних потреб дитини дошкільного віку та переживанням постійно діючих у зв'язку з цим фруструючих станів. Поведінкові прояви особистісної тривожності полягають у загальній дезорганізації діяльності, що порушує її цілеспрямованість та продуктивність.

Дослідники вважають, що тривожність у дітей ще не є стійкою рисою характеру і тривожність відносно оборотна під час відповідних психологічних та виховних корекцій у тісній співпраці з батьками.

2. Розглянуто вплив тривожності на дитину дошкільного віку. Так, більшість причин тривожності, на думку психологів, лежать у сфері сімейних відносин, таких як поблажливість, непослідовність у вихованні, негативне чи надмірно вимогливе ставлення до дитини, що викликає у неї тривогу, а потім і ненависть до світу. Ті дитячі страхи, які тривають довго і важко проживаються дитиною, говорять про нервову слабкість дитини,

неправильну поведінку батьків, конфліктні відносини вдома й взагалі є ознакою проблем[28, с. 141].

3. Експериментально вивчено психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників. Підвищений рівень тривожності у дітей може свідчити про відсутність емоційної адаптації до певних соціальних ситуацій. У дітей розвивається негативне ставлення до власної слабкості. З іншого боку, це викликає загальну невпевненість в собі. Дитина боїться помилитися. Однак у старших дошкільників тривожність часто не є стійкою ознакою і дещо оборотна за допомогою відповідних психолого-педагогічних заходів. Якщо педагоги та батьки, які виховують дитину, дотримуються необхідних психолого-педагогічних порад, можуть відбутися значні зміни зниження тривожності дитини.

Для того щоб визначити рівень тривожності дітей дошкільного віку, було проведено дослідження за допомогою таких методик: Тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки); методика "Контурний САТ-Н" Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго та анкетування для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентевої та Т. М. Титаренко.

4. Проведено порівняльний аналіз рівнів тривоги у хлопчиків і дівчаток одного віку. За результатами дослідження ми встановили, що рівень тривожності у дітей дошкільного віку справді досить високий. У дошкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка. Це залежить від того, з якою ситуацією вони асоціюють тривогу, як вони її інтерпретують і чого бояться. Дівчата часто пов'язують свою тривогу з іншими людьми. Дівчата бояться «небезпечних людей» – алкоголіків, хуліганів тощо. Хлопчики бояться травм, нещасних випадків, покарань з боку батьків, вихователів, сусідів тощо.

5. Запропоновано рекомендації щодо зниження та особливостей профілактики тривожності у дітей дошкільного віку. Всі ігри та вправи, описані в наших рекомендаціях, допустимі в дитячих групових та

індивідуальних іграх з дорослими. Ситуація канікул чи вихідного дня – це можливість зайнятися чимось приємним з дітьми, коли в звичайний будній день не вистачає часу. Психологи рекомендують показувати дітям мультфільми, згідно їх емоційного стану.

Розуміння емоцій і прагнень дітей, їхнього внутрішнього світу, позитивних батьківських прикладів для наслідування, самокритика, визнання своїх недоліків і подолання їх, побудова адекватних стосунків з дітьми, гнучкість і спонтанність у вихованні, зменшення надмірного нагляду та опіки, можуть створити необхідні передумови для успішного усунення дитячої тривожності. Ми вважаємо, що ця тема є актуальною і не повинна залишатися без уваги науковців, психологів, вихователів та педагогів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бітянова М.Р. Робота психолога у початковій школі. Москва: Генезіс, 2001. 400 с.
2. Богрова Х.Б. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень просодичного компоненту мовлення та індивідуально-психологічних особливостей дітей дошкільного віку. *Психолінгвістика*, 21(1), 2017. с.12-23.
3. Бодальов А.А., Столін В.В. Загальна психодіагностика. Москва: Проспект, 2007. 622 с.
4. Бреслав Г.М. Психологія емоцій: навч. Посібник для вузів. Москва: Академія: Сенс, 2004. 541 с.
5. Валявко С.М. "Емоційні переживання у ситуації мовного спілкування у старших дошкільнят з порушеннями мовного розвитку." *Системна психологія та соціологія*. 2014. 140 с.
6. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ: ЦУЛ, 2012. 384 с
7. Виготський Л.С. Психологія. Москва: Узд-В Эксмо-Пресс, 2002. 1008 с.
8. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини; Стратегії пед. супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С.1-3.
9. Волков, Б.С. Дитяча психологія: логічні схеми: навч.посібник. 2-ге вид. Москва: Владос, 2007. 252 с.
10. Глуханюк, Н.С. Психодіагностика: підручник для студ. Вузів. 2-ге вид., Випр. Москва: Академія, 2013. 240 с. (Серія: Бакалавр).
11. Гончаренко Т. Тривожна дитина. *Психолог*. 2004. №5. С. 26-27 .
12. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій (Дис. канд. психол. наук). Київ. 2019.

13. Горноста́й П.П. Психологія особистості: Словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.
14. Депутат Н.І. Передумови виникнення тривожності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2011. С. 390-395.
15. Дзюба Т. Тривожність: виявити і подолати. *Завуч*. 2007. № 31. С. 19-20.
16. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 8. 2010. С. 261- 271.
17. Дмитріюк Н.С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології*. 2015. 10(27), С.133-143.
18. Дослідження тривожності: Тест. *Персонал*. 2005. № 7. С. 77-79.
19. Жигарькова О. Час тривожних дітей. Психологічна газета. 2001. №11
- Захаров А.І. Денні й нічні страхи в дітей. Санкт-Петербург: Річ, 2005. 320 с.
20. Захаров, А. Психотерапія неврозів у дітей та підлітків. Москва: Медицина, 2004. 216 с.
21. Зіньківський, В.В. Психологія дитинства. Москва: Академія, 1996. 350 с.
22. Ізард К.Е. Психологія почуттів. Санкт-Петербург: Пітер, 2002. 464 с.
23. Ізард К.Е. Страх та види тривожності. Тривога та тривожність. Санкт-Петербург, 2008. С.109-123.
24. Ірпінь Л.В. Вікова психологія: метод. рекомендації з вивчення курсу. Челябінськ: Вид-во ЧДПУ, 2008. 188 с.
25. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я дитини*. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 74 с.
26. Казанкова О. Тривожність молодших школярів. *Початкова школа*. 2008. №3. С.9-10.

27. Каменська В.Г. Дитяча психологія з елементами психофізіології: навч. посібник. Москва: Форум, 2010. 288с.
28. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7років. *Педагогічна Житомирщина*. 2005. №4. С.26-28.
29. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017. С. 131-145.
30. Колодійчук Т. Вплив сім'ї на розвиток тривожності дитини. *Школа*. 2009. № 1. С. 68-69
31. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 1998. С.129-137.
32. Костина, Л.М. Лонгітюдне дослідження ефективності психологічної корекції дитячої тривожності. Вчені записки Санкт-Петербурзького державного університету психології та соціальної роботи, 2007. С. 37-40.
33. Котова Е. Про профілактику дитячої тривожності. *Дитина в дитячому садку*. 2003.№ 5.
34. Кочерга О. Васильєв О. Дезадаптивна поведінка дітей. *Психічне здоров'я дитини*. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 10 с.
35. Крайг Г. Психологія розвитку. Москва: Генезис, 2003. 512 с.
36. Краузе М.П. Діти з порушеннями розвитку: психологічна допомога батькам: навч. посібник для студ. вузів. Москва: Академія, 2006. 208 с.
37. Лаврентева, Г.П., & Титаренко, Т.М. *Практична психологія для вихователів*. Київ : ВІПОЛ. 1993.
38. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища. *Рідна школа*. 2007. № 9. С. 57-59

39. Лендрет, Г. Ігрова терапія як спосіб вирішення проблем дитини. Москва: Вид-во МПСІ, 2001.
40. Лук'янова, М.І. Моя професія-дитячий психолог: практичний посібник для спеціалістів загальноосвітніх установ. Москва: Аркті, 2007. 364 с.
41. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для дорослих. Психокоррекційна робота з гіперактивними, агресивними, тривожними й аутичними дітьми. Москва: Генезис, 2000. 202 с.
42. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посібник. 5- те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.
43. Маклаков, А.Г. Загальна психологія. Санкт-Петербург: Пітер, 2008. 500 с.
44. Мартинюк І. Особова тривожність дитини. Корекційна програма "Це я". *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 4. С. 33-35.
45. Марцинківській Т.Д. Дитяча практична психологія: підручник. Москва: Гардаріки, 2004. 255 с.
46. Михайлов, Б.В., & Колеснік, Н.М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (Методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. Український журнал, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова . 2016. С. 41-48.
47. Міщенко, М.П., & Хавіна, І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. О.Г. Романовський (Ред.), Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», Харків: НТУ«ХП». 2017. С.18-31.



48. Мухіна В.С. Вікова психологія: дитинство, отрочтво, юність. Москва: Академія, 2004. 624 с.
49. Мухіна, В.С. Дитяча психологія. Москва: Генезіс, 2007. 450 с.
50. Немов Р.С. Психологія: У 3-х т. Т. 3/ Р.С. Немов. Москва: ВЛАДОС, 2001. 631 с.
51. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. 2-ге видання. Київ: Шк. світ, 2011. 112 с.
52. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2008. 337 с.
53. Пасічник Л. Тривожна дитина. *Дошкільне виховання*. 2007. № 9.С. 89-95; № 10. С. 64-71.
54. Пасічніченко, А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія, 49, 2012. С.93-95.
55. Петровський, А. В., М. Г. Ярошевський. Теоретична психологія. 2003. 496 с.
56. Практична психологія та соціальна робота. Журнал. Київ: 2006. №12 . 43 с.
57. Прихожан А.Н. Тривожність у дітей і підлітків: психологічна природа й вікова динаміка. Москва: Модэк, 2000. 303 с.
58. Прихожан, А.М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік. Санкт-Петербург: Пітер. 2009. 192 с.
59. Психотерапія / Під ред. Б.Д. Карвасарського. Санкт-Петербург: Пітер, 2002.
60. Спілбергер Ч.Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги. Тривога та тривожність: хрестоматія. Санкт-Петербург, 2008. С. 85-99.
61. Ставицька, С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. (Автореф. дис. канд. психол. наук).Київ.1999.

62. Степанова В.А. Прояв емоційності дітей дошкільного віку в малюнку. *Психолог у дитячому садку*. 2003. №4.
63. Степанов, С.С. Абетка дитячої психології. 2004.
64. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей – це крик про допомогу. *Психолог*. 2007. №13-15. С.84-87
65. Томчук, С.М., Томчук, М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі (Монографія). Вінниця: КВНЗ «ВАНУ». 2018.
66. Трофімов Ю.Л. Психологія. Київ: Либідь, 2001. 26 с.
67. Хромова О. Як зрозуміти дитину? Бесіда 10. Дитяча тривожність. Як бути?/ Оксана Хромова. *Початкова освіта*. 2005. № 39. С.6-8.
68. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2007, 141 с.
69. Шаграєва О.А., Кошелева А.Д., Перегуд В.І., Філіпова Г.Г. Дитячий практичний психолог: навч. посібник для студ. вузів. Москва: Академія, 2001. 256 с.
70. Шайда Н.П., Остополець І.Ю. Феномен емоційної кризи дітей 6-7 років. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007. С. 283-291.
71. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2001. № 1. С. 108-117.