Зміст

Вступ

Розділ І. Аналіз проблеми дитячої тривожності у психології

.1 Тривожність та її класифікація

.2 Причини виникнення тривожності та особливості поведінки тривожних дітей

Розділ ІІ. Вікові особливості проявів страхів

.1 Страх та його класифікація

.2 Вікові особливості страхів

.2.1 Прояви страху в дошкільному віці

.2.2 Психологічні особливості страхів в молодшому шкільному віці

.2.3 Страхи в підлітковому віці

.3 Профілактика дитячих страхів

Розділ ІІІ. Емпіричне дослідження тривожності та страхів у дітей

.1 Методики виявлення дитячих страхів "Страхи в будиночках", «Малюнок неіснуючої тварини», «Виявлення страхів у дітей за допомогою спеціального тесту тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)», тест шкільної тривожності Філліпса

Висновки

Список використаних джерел

Вступ

Наше стрімке життя з його неусталеністю та стресовими ситуаціями, бурхливим, невпинним потоком інформації лягає тягарем на нерви дітей. Захистити внутрішній світ малят від негативних впливів (у тому числі й наших власних), від виникнення в них необґрунтованих страхів - спільна турбота дорослих, які мають справу з дітьми.

Проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов’язаних з вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту; з соціальними причинами її виникнення; з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (Ю.Александровський, Г.Бурменська, В.Гарбузов, І. Дубровіна, О.Захаров, В.Каган, Р.Овчарова, К.Сантросян, А.Співаков, А.Тутундисян).[18]

Тривожнiсть має добре виражену вiкову специфiку, яка виявляється в її джерелах, змiсту, формах виявлення компенсацiї та захисту. Для кожного вiкового перiоду iснують деякi об’єкти дiйсностi, що викликають пiдвищену тревожнiсть бiльшостi дiтей в незалежностi вiд реальної загрози чи тривожностi як стiйкого виникнення.

В цiй роботi розглядаються поняття тривожності та страхiв, основні аспекти їх виникнення у дитини, подаються рекомендації щодо профілактики цих негативних явищ.

Мета роботи полягає в тому, щоб з`ясувати поняття тривожності та страхів, основні їх види, а також виявити можливість діагностування цих явищ. Постановка мети спонукає до вирішення таких завдань:

на підставі аналізу психологічної літератури визначити логіку й напрям теоретичного дослідження тривожності та страхів, уточнити поняття «тривожність», «страх», виділити й описати їх причини й види;

розробити комплекс методів і психодіагностичних підходів до вивчення тривожності: відібрати адекватний меті дослідження надійний психодіагностичний інструментарій;

дати поради щодо профілактики виникнення страхів у дітей.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості тривожності.

Предмет дослідження - вікові особливості тривожності особистості.

У курсовой роботі використовувалася система методів, яка включає: теоретичний аналіз і систематизацію підходів, що містяться в психологічній літературі з проблеми дослідження, розробку комплексу методів і психодіагностичних підходів до вивчення тривожності, страхів.Для дослідження тривожності були використані: тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), методики А. І. Захарова і М. Панфілової «Страхи в будиночках» і «Малюнок неіснуючої тварини», тест шкільної тривожності Філліпса.

Структура курсової роботи: дослiдження складається зi вступу, трьох роздiлiв, ( другий роздiл має три пiдроздiли), висновкiв до кожного роздiлу та загального висновку, списку використаної лiтератури. В першому розділі мова йде про дитячу тривожність, її класифікацію, причини виникнення та умови усунення. Другий розділ присвячений дитячим страхам різних вікових категорій та надаються умови їх профілактики. Третій розділ включає в себе методики дослідження дитячої тривожності та страхів.

Дана тема досить актуальна для подальшого вивчення, оскільки ще до кінця не встановлено причини виникнення тривожностi у дiтей та їх страхiв.

Розділ І. Аналіз проблеми дитячої тривожності у психології

.1 Тривожність та її класифікація

Серед найбільш актуальних проблем, що виникають у практичній діяльності людини, особливе місце займають проблеми, пов'язані з психічними станами. У ряду різних психічних станів, які є предметом наукового дослідження, найбільша увага приділяється стану, що позначається в англійській мові терміном "anxiety " і перекладається на російську як "тривожність", "тривога". В російській мові це різні слова, і слід відрізняти тривогу від тривожності. "Якщо тривога - це прояви неспокою, хвилювання дитини, то тривожність, є стійким станом".[9]

Прийнято вважати, що проблема тривожності, як психологічна проблема, була вперше поставлена і піддалася спеціальному розгляду в працях 3.Фрейда. Класичною роботою Фрейда з цієї проблеми є його книга "Гальмування. Симптом. Тривожність".[20]

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміку.

На думку Р.С.Немова, тривожність визначається, як властивість людини приходити в стан підвищеного занепокоєння, випробовувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.[11]

Г.Г.Аракелов у свою чергу, відзначає, що тривожність - це багатозначний психологічний термін, який описують як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійка властивість будь-якої людини. Аналіз літератури останніх років дозволяє розглядати тривожність з різних точок зору, що допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афектних і поведінкових реакцій, що провокуються при дії на людину різними стресами. Тривожність - як межа особи пов'язана з генетично детермінованими властивостями функціонуючого мозку людини, обумовленими постійно підвищеним відчуттям емоційного збудження та емоцій тривоги.[2]

А.М.Прихожан вказує, що тривожність - це переживання емоційного дискомфорту,пов’язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки, що загрожує.[15]

Класифікуючи тривожність, слід зазначити, що З.Фрейд виділяв три основні види тривожності: 1) Об'єктивну (реалістичну), викликану реальною зовнішньою небезпекою; 2) Невротичну, викликану небезпекою невідомою і не визначеною; 3) Моральну, визначену їм як «тривожність совісті».

Реалістична тривога є відповіддю на об'єктивну зовнішню загрозу, при надмірному прояві така тривожність ослабляє здатність індивіда ефективно впоратися з джерелом небезпеки. Переходячи у внутрішній план в процесі формування особи, вона служить основою для двох типів тривожності, які розрізняються по характеру усвідомлення.

Невротична тривожність, по Фрейду, може існувати в трьох основних формах. По-перше, це «вільно плаваюча», «вільно витаюча» тривожність, або «готовність у вигляді тривоги», яку, як образно помічає Фрейд, тривожна людина носить всюди з собою і яка завжди готова прикріплятися до будь-якого більш менш відповідного об'єкту (як зовнішньому, так і внутрішньому). Наприклад, вона може втілитися в страх чекання. По-друге, це фобічні реакції, які характеризуються невідповідністю ситуації, що викликала їх, - боязливість висоти, змій, натовпи, грому і тому подібне По-третє, це страх, що виникає при істерії і важких неврозах і характеризується повною відсутністю зв'язку з якою-небудь зовнішньою небезпекою. З точки зору Фрейда, розмежування об'єктивної і невротичної тривожності вельми умовно, оскільки невротична тривожність має тенденцію проектуватися зовні («прикріплятися до об'єкту»), набуваючи вигляду реального страху, оскільки від зовнішньої небезпеки позбавитися легко, ніж від внутрішньої.

Моральна тривожність, з точки зору Фрейда, виникає унаслідок сприйняття Его небезпеки, що йде від Супер-его. Вона є , по суті, синтезом об'єктивної і невротичної тривожності, оскільки Супер-его є голосом авторитету батьків і продукує сповна реальну боязливість погроз і покарань - реальну принаймні для дітей.[20]

На сьогодні виділяють два основні види тривожності. Першим з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан виникає у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Це стан не лише є сповна нормальним, але і грає свою позитивну роль. Він виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є швидше зниження ситуативної тривожності, коли людина перед лицем серйозних обставин демонструє свою безладність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію.

Високий рівень ситуативної тривожності позначається на якості освіти і не дає можливості адекватно оцінити рівень знань. Крім того, це викликає порушення як фізичного, так і психічного здоров'я дітей.

Інший вид - так звана особова тривожність. Вона може розглядатися як особова межа, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які об'єктивно до цього не спроможні. Особова тривожність характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливе і небезпечне. Дитина, яка схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї напружені контакти з навколишнім світом, який сприймається як ворожий, закріплюючись у процесі становлення характеру до формування заниженої самооцінки і похмурого песимізму.[3]

1.2 Причини виникнення тривожності у дітей

Причинами виникнення тривожності завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Суперечливий внутрішній стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, які виходять із різних джерел (або навіть із одного джерела: буває, що батьки суперечать самі собі, то дозволяючи, то грубо забороняючи одне й те саме); неадекватними вимогами, невідповідними можливостями і прагненнями дитини; негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне положення. У всіх трьох випадках виникає почуття "втрати опори"; втрати міцних орієнтирів у житті, непевність у навколишньому світі. [19]

В основі внутрішнього конфлікту дитини може лежати зовнішній конфлікт - між батьками, між родиною й школою, між однолітками й дорослими. Однак змішувати внутрішній і зовнішній конфлікти зовсім неприпустимо; протиріччя в навколишньому оточенні дитини далеко не завжди стають його внутрішніми протиріччями. Зовсім не кожна дитина стає тривожною, якщо її мати й бабуся недолюблюють один одного й виховують її по-різному. Лише коли дитина приймає близько до серця обидві сторони конфліктуючого світу, коли вони стають частиною її емоційного життя, створюються всі умови для виникнення тривожності. [17]

В душі дитини конфліктують не виховні системи мами й бабусі, а її власне бажання не засмучувати маму, її ж власне прагнення подобатися бабусі. Також не розпад родини сам по собі робить дитину тривожною, а внутрішня несумісність хороших почуттів до обох з батьків, які стали один одному ворогами. Причин багато, але головна - які відносини для дитини є значимими. Якщо учневі не дорога думка вчителя, він постарається уникнути конфлікту, але щиросердечних переживань докори педагога в нього не викличуть. Інша справа, якщо різку оцінку його вчинків або здатностей він одержує від того, на чиї слова звик він внутрішньо опиратися, чиїм ім'ям дорожить. Чим ширше коло спілкування, тим більше ситуацій, які можуть дати підставу для тривоги. Але й інше незаперечно: дитина не може повноцінно жити й душевно розвиватися, якщо її відносини зі світом збіднені. Коли, приміром, єдиною значимою фігурою для дитини виявляється мати, то самі незначні тертя в їхніх відносинах можуть перетворитися в щиросердечну трагедію. Конфлікт не веде до тривоги, коли є безліч точок опори. [19]

Але якщо уникнути конфліктів ні кому не вдається, це не значить, що дитина приречена на тривогу. Дітей, що занедужали неврозами лише тому, що їх злякала собака, яка раптово загавкала, або засмутив вчитель який підвищив голос, або вивела із себе скандальна сварка в родині, - таких дітей фактично не існує. Стосовно таких одноразових стресів дитина набагато стійкіша, аніж думають. Природа оснастила людину потужним механізмом забування, що рятує нашу свідомість від обов'язків нести важкий вантаж неприємних спогадів.

Тривога проникає в душу дитини, лише коли конфлікт пронизує все її життя, перешкоджаючи реалізації її найважливіших потреб. До цих найважливіших потреб відносяться: потреба у фізичному існуванні (їжі, воді, свободі від фізичної погрози й т.д.); потреба в близькості, у прихильності до людини або до групи людей; потреба в незалежності, у самостійності, у визнанні права на власне "я", потреба в самореалізації, у розкритті своїх здатностей, своїх прихованих сил, потреба в сенсі життя й мети. [17]

Однією з найчастіших причин тривожності є завищені вимоги до дитини, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її інтереси, здатності й схильності. Найпоширеніша система виховання - "ти повинен бути відмінником". Виражені прояви тривоги спостерігаються в добре встигаючих дітей, яких відрізняють сумлінність, вимогливість до себе в сполученні з орієнтацією на оцінки, а не на процес пізнання. Буває, що батьки орієнтують на високі, не доступні дитині досягнення в спорті, мистецтві, нав'язують їй (якщо це хлопчик) образ справжнього чоловіка, сильного сміливого, спритного, не знаючого поразок, не відповідність якому ( а відповідати цьому образу неможливо) боляче б'є по хлоп'ячому самолюбству. До цієї ж області відноситься нав'язування дитині далеких їй (але, які високо ціняться батьками) інтересів, наприклад як туризм, плавання. Жодне із цих занять саме по собі не погане. Однак вибір хобі повинен належати самій дитині. Примусова участь дитини в справах, які не цікавить школяра, ставить в ситуацію неминучого неуспіху. [19]

Прагнучи виробити в дитини такі якості як сумлінність, слухняність, акуратність, вчителі нерідко збільшують і без того нелегке становище дитини, збільшуючи прес вимог, невиконання яких приводить до внутрішніх покарань. Без сумніву, сумлінне відношення до справи необхідне, однак справа школяра (навчання) - особлива справа, у якій процес важливіше результату й слабко з ним зв'язаний. Якщо робітник трудиться насамперед заради результату, наприклад заради виробництва якоїсь деталі, то дитина учиться не для того, щоб вирішити те або інше завдання: воно давно вирішене й відповідь поміщена наприкінці задачника. Зміст навчання - у самому процесі навчання й розвитку, а орієнтація на результат, а тим більше на оцінку як кінцеву мету всіх старань школяра в сполученні із завищеними вимогами батьків сприяє перенапрузі його сил, псують їх спрямованість. Від оцінки часто залежить відношення до дитини значимих для неї людей. Дитина відчуває, що відношення до неї прямо пропорційно її успішності, і оцінки стають засобами досягнення розташування батьків, вчителів, однокласників.[17]

Сама інтенсивність переживання тривоги в хлопчиків і дівчаток різна. У дошкільному й молодшому шкільному віці хлопчики більше тривожні, ніж дівчата. У дев'ять-одинадцять років інтенсивність переживань в обох статей вирівнюється, а після дванадцяти років загальний рівень тривожності в дівчат у цілому зростає, а в хлопчиків трохи знижується, хоча саме серед хлопчиків зустрічаються хлопці із серйозними порушеннями в цій сфері. Різняться дівчата й хлопчики тим, з якими ситуаціями вони зв'язують свою тривогу, як її пояснюють, чого побоюються.[19] Вік людини відображає не тільки рівень фізичної зрілості, але й характер зв'язків з навколишнім світом, особливості переживань. Шкільна пора - найважливіший етап у житті людини, протягом якого принципово міняється її психологічний вигляд. Міняється й характер тривожних переживань. Стан чистої або як говорять психологи, "вільно плаваючої", тривоги вкрай важко перенести. Невизначеність, неясність джерела погрози робить пошук виходу з ситуації дуже важким, складним. Як тільки виникає тривога, у душі дитини включається цілий ряд механізмів, які "переробляють" цей стан у щось інше, нехай теж неприємне, але не настільки нестерпне. Така дитина може зовні справляти враження спокійної й навіть самовпевненої, але необхідно навчитися розпізнавати тривожність і "під маскою". Внутрішнє завдання, що стоїть перед емоційно нестійкою дитиною: у морі тривоги знайти острівець безпеки й постаратися якнайкраще його зміцнити, закрити з усіх боків від бурхливих хвиль навколишнього світу.

На початковому етапі формується почуття страху: дитина боїться залишатися в темряві, або спізнитися в школу, або відповідати біля дошки. Страх - перша похідна тривоги. Його перевага - у тому, що в нього є кордон, а виходить, і завжди залишається якийсь вільний простір поза цими кордонами. [7] Це призводить до неправильної позиції і стилю життя.

Адлер висуває три умови, які можуть привести до виникнення у дитини неправильної позиції і стилю життя. Ці умови наступні. По-перше, це органічна, фізична неповноцінність організму. Діти з цими недоліками бувають цілком зайняті собою, якщо їх ніхто не відверне, не зацікавить іншими людьми. Порівняння себе з іншими приводить цих дітей до відчуття неповноцінності, приниження, страждання, це відчуття може посилюватися завдяки кепкуванням товаришів, особливе це відчуття збільшується у важких ситуаціях, де така дитина себе відчуватиме гірше за інших. Але сама по собі неповноцінність не є патогенною. Навіть хвора дитина відчуває здатність змінити ситуацію. Результат залежить від творчої сили індивідуума, який може мати різну силу і по-різному виявлятися, але завжди визначальною метою. Адлер був першим, хто описав труднощі і тривогу дитини, пов'язані з недостатністю органів, і шукав дороги їх подолання. Другою умовою,що може призвести до таких же результатів, є розпещеність. Виникнення звички все отримувати, нічого не даючи в обмін. Досяжна перевага, не пов'язана з подоланням труднощів, стає стилем життя. В цьому випадку всі інтереси і турботи також направлені на себе, немає досвіду спілкування і допомоги людям, турботи про них. Єдиний спосіб реакції на трудність - вимоги до інших людей. Суспільство розглядається такими дітьми як вороже. Третьою умовою являється знедоленість дитини. Знедолена дитина не знає, що таке любов і дружня співпраця. Вона не бачить друзів і участі. Зустрічаючись з труднощами, вона переоцінює їх, а оскільки не вірить в можливість здолати їх за допомогою інших і тому не вірить в свої сили. Дитина не вірить, що може заслужити на любов і високу оцінку шляхом дій, корисних людям. Тому вона підозріла і нікому не довіряє. У неї немає досвіду любові до інших, тому що його не люблять, і вона платить ворожістю. Звідси - нетовариськість, замкнутість, нездатність до співпраці. [1]

Тривожні діти відрізняються частими проявами занепокоєння і тривоги, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають в тих ситуаціях, в яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. В дослідженні рівня притягань у дітей М.З.Неймарк виявила негативний емоційний стан у вигляді занепокоєння, страху, агресії, яке було викликано незадоволенням їхніх досягнень на успіх. Досить часто тривожні діти мають занижену самооцінку, що виражається в хворобливому сприйнятті критики від тих, що оточують, звинуваченні себе в багатьох невдачах. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, в якій випробовують скруту. У таких дітей можна відмітити помітну різницю в поведінці на заняттях і поза заняттями. Поза заняттями це живі, товариські і безпосередні діти, на заняттях вони затиснуті і напружені. Відповідають на питання вихователя тихим і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Мова їх, може бути як дуже швидкою, квапливою, так і сповільненою, утрудненою. Як правило, виникає тривале збудження: дитя теребить руками одяг, маніпулює чим-небудь. Це характерно для тих дітей, чиї батьки ставлять перед ними непосильні завдання, вимагаючи того, чого діти виконати не в змозі, причому в разі невдачі їх, як правило, карають, принижують. [17]

Також емоційне неблагополуччя по типу тривожності спостерігалося і у дітей з високою самооцінкою. Вони претендували на те, щоб бути найкращими учнями, або займати найвище положення в колективі, тобто були високі домагання в певних областях, хоча дійсних можливостей для реалізації своїх домагань не мали. Такі діти, як правило, частіше за інших піддаються маніпуляціям з боку дорослих і однолітків. Крім того, щоб вирости у власних очах, тривожні діти інколи люблять покритикувати інших. Такий стан дитини приводить до розвитку “комплексу неповноцінності”, а на тлі «комплексу неповноцінності» в процесі інтелектуалізації може формуватися «комплекс переваги»[1]

Зниження рівня тривожності дозволяє дітям підвищити рівень самооцінки, переживати почуття душевного комфорту, успішніше вчитися, швидко адаптуватися в дитячому суспільстві і системі учбової діяльності. Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (вони гризуть нігті, смокчуть пальці, висмикують волосся, займаються онанізмом). Маніпуляція з власним тілом знижує у них емоційну напругу.[7]

Розпізнати тривожних дітей допомагає малювання. Їх малюнки відрізняються великою кількістю штрихування, сильним натиском, а також маленькими розмірами зображень. Нерідко такі діти «застряють» на деталях, особливо дрібних. У тривожних дітей серйозний, стриманий вираз обличчя, опущені очі, на стільці сидять акуратно, прагнуть не робити зайвих рухів, не шуміти, вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих. Таким чином поведінка тривожних дітей відрізняється частими проявами занепокоєння і тривоги, такі діти живуть в постійній напрузі, весь час відчуваючи загрозу, відчуваючи, що у будь-який момент можуть зіткнутися з невдачами.[15]

У першому розділі досліджується стан проблеми тривожності у вітчизняній і зарубіжній психології. На основі аналізу психологічної літератури та даних авторських досліджень розглядаються особливості прояву тривожності. Аналіз численних визначень тривожності у психологічній літературі дозволяє зробити наступні висновки. Поняття тривожності визначається: по-перше, як емоційний стан у певній ситуації, по-друге, як стійка властивість, риса особистості або темпераменту, по-третє, як деяка тривожність, неминуче виявляється в той чи інший час, з різною періодичністю, властива будь-якій нормальній людині, по-четверте, стійко зберігається, сильна, хронічна або виникає знову і знову тривожність, яка проявляється не в результаті виниклих в реальному житті стресів і вважається ознакою емоційних порушень.

Розглядаючи особливості прояву тривожності, можна сказати, що діти, які відчувають почуття тривоги, зазвичай невпевнені в собі, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Діти відчувають себе безпорадними, побоюються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їх самооцінки низький, такі діти думають, що вони гірше за інших в усьому, що вони самі некрасиві, невмілі, незграбні. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують відповідний характер.

Розділ ІІ. Вікові особливості проявів дитячих страхів

.1 Страх та його класифікація

Страхи - емоційно насичені відчуття занепокоєння у відповідь на реальну або уявну загрозу для життя і благополуччя. Згідно З. Фрейду «страх - це стан афекту - об'єднання певних відчуттів ряду задоволення - незадоволення з відповідними іннервація розрядки напруги і їх сприйняття, а так само ймовірно, і відображення певного значущого події». Відомий фізіолог І. П. Павлов трактує страх як «прояв природного рефлексу, пасивно-оборонної реакції з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний рефлекс та супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності [16]

Страх - це емоція, про яку багато людей думають з жахом. Можливо тому, що емоція страху сама по собі викликає жах, вона переживається нами досить рідко. І все ж страх - реальна частина нашого життя. Людина може переживати страх в різних ситуаціях, але всі ці ситуації мають одну спільну рису. Вони відчуваються, сприймаються людиною як ситуації, в яких під загрозу поставлено його спокій і безпеку. Інтенсивне переживання страху запам'ятовується надовго. Страх складається з певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки та специфічного переживання, що виникає з очікування загрози або небезпеки. У маленьких дітей, так само як і у тварин, відчуття загрози чи небезпеки пов'язано з фізичним дискомфортом, з неблагополуччям фізичного «Я». Страх, яким вони реагують на загрозу, це боязнь фізичного пошкодження. Суб'єктивне переживання страху жахливо, і що дивно - воно може змусити людину заціпеніти на місці, тим самим, приводячи його в абсолютно безпорадний стан, або, навпаки, може змусити його кинеться навтьоки, геть від небезпеки.[13]

У ситуації явної небезпеки для життя, наприклад при непритомних станах, раптових втратах рівноваги, падіннях і тому подібне, страх має інстинктивний характер і є засобом захисту. У інших випадках страх соціально опосередкований, тобто визначається життєвим досвідом. Це страх перед якими-небудь подіями, перед покаранням і засудженням, боязнь тваринних і фантастичних чудовиськ. Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Мотивація страху - умовно-рефлекторна, оскільки в нім закодована емоційно перероблена інформація про можливість небезпеки. Саме ж почуття страху з'являється мимоволі, окрім волі, супроводячись вираженим відчуттям хвилювання, занепокоєння або жаху.

У психології та педагогіці існують різні класифікації страхів.

З.Фрейд класифікував страхи досить просто, він ділив їх на реальні і невротичні. Реальний страх сповна зрозумілий, він реакція на появу зовнішньої небезпеки. Невротичний страх - це вже прояв хвороби (сюди ж можна включити і фобії).[20] У психологічному словнику під редакцією Ю. Л. Неймера окрім реального та невротичного виділяється ще і страх вільний. Страх вільний - загальна невизначена боязливість, готова на час прив'язатися до будь-якої можливості, що з'явилася і виражається в стані «боязкого очікування», страх безпредметний, не пов'язаний з будь-яким об'єктом, що викликає цей страх. [16]

Овчарова Р.В. виділяє такі види страхів, як вікові та невротичні. Вікові страхи відзначаються в емоційно чутливих дітей як відображення особливостей їх психічного й особистісного розвитку. Виникають вони під дією наступних факторів: наявність страхів у батьків, тривожність у відносинах з дитиною, надлишкове запобігання його від небезпек і ізоляція від спілкування з однолітками. Велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі або повне надання свободи дитині батьками та іншої статі, а також численні реалізовуються загрози всіх дорослих в сім'ї, відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьками тієї ж статі, переважно у хлопчиків. Конфліктні відносини між батьками, психічні травми типу переляку, психологічне зараження страхами в процесі спілкування з однолітками і дорослими.

Невротичні страхи характеризуються великою емоційною інтенсивністю і напруженістю, тривалим чи плином сталістю, несприятливим впливом на формування характеру та особистості, взаємозв'язком з іншими невротичними розладами і переживаннями, униканням об'єкта страху. Невротичні страхи можуть бути результатом тривалих і нерозв'язних переживань. Найчастіше бояться подібним чином чутливі, які відчувають емоційні труднощі у відносинах з батьками діти, чиє уявлення про себе спотворено емоційними переживаннями в сім'ї або конфліктними. Ці діти не можуть покладатися на дорослих, як на джерело безпеки, авторитету і любові. Діти, які не набули до школи необхідного досвіду спілкування з дорослими і однолітками, не впевнені в собі, бояться не виправдати очікування дорослих, відчувають страх перед учителем. [12]

Невротичні страхи можуть бути результатом тривалих і нерозв'язних переживань. Це трапляється у чутливих, що зазнають труднощі емоційні у відносинах з батьками дітей, чиє уявлення про себе спотворено емоційними переживаннями в сім'ї або конфліктами. Такі діти не можуть покладатися на дорослих як джерело безпеки, авторитету і любові. Соціальна роль школяра, що накладає на нього почуття відповідальності, обов'язку, обов'язки, може спровокувати появу страху «бути не тим». Дитина боїться не встигнути, спізнитися, зробити не те, бути засудженим і покараним. У молодшому шкільному віці страх «бути не тим» досягає максимального розвитку, оскільки діти намагаються оволодіти новими знаннями, серйозно ставляться до своїх навчальних обов'язків і переживають із приводу отриманих оцінок.

Першокласники, які з різних причин не можуть справлятися з навчальним навантаженням, згодом попадають у розряд невстигаючих, що, в свою чергу, приводить як до неврозів, так і до боязні школи. [10]

Страх - один з провідних проявів при неврозах. Класичною моделлю невротичного страху є фобії. На відміну від невротичного, реальний страх виникає при конкретної зовнішньої небезпеки, будучи вираженням інстинкту самозбереження. На розвиток страхів у дітей впливає вік батьків. Середнє число страхів, особливо у дівчаток молодих батьків (до 30 років) достовірно більше, ніж у батьків від 30 і старше. Більш молоді батьки частіше вдаються до покарань і погрозами. Страх частіше зустрічається у дітей гіперопікаючою і егоцентричних батьків. Такі батьки часто не забезпечують необхідного тепла і любові у взаєминах з дітьми, вимагаючи в той же час беззаперечного підпорядкування, самовідданих проявів почуттів любові і визнання. [6].

У старшому дошкільному віці формується інший різновид невротичного страху - страх бути "нічим", тобто не бути, не існувати. Джерело цього страху - страх смерті, поширений як у нормі, так і при неврозах. Дитина при неврозі страху боїться не стільки смерті як такої, скільки всього того, що може призвести до непоправного нещастю, біді, незворотних фізичним зміною. Забезпечення адекватної психологічного захисту, і тим самим зменшення кількості страху належить батькові. Мова йде не тільки про недостатню ролі батька в сім'ї, м'якості його характеру, а й про жорстоке поводження його з дітьми, постійно відчувають почуття страху перед загрозою фізичних розправ.

В основі страхів завжди лежать психічні потрясіння і травми у дітей, невміння дорослих впоратися з їх віковими проблемами, надмірна жорстокість у відносинах, конфлікти в сім'ї та тривожно-недовірливі риси характеру у батьків. У цих умовах як би загострюються вікові страхи, набуваючи хворобливий невротичний характер. Приборкування невротичних страхів можливе лише за умови зміни батьками своїх неадекватних установок, нормалізації стосунків у сім'ї, надання дітям більшої можливості для емоційного самовираження і прояву активності. У ряді випадків необхідна кваліфікована психотерапевтична допомога, якої батьки також повинні надавати посильну допомогу. [10]

2.2 Вікові особливості страхів

.2.1 Прояви страху в дошкільному віці

Дошкільний вік - період,коли в дитини починає формуватися мораль та образ власного «Я», виникає потреба осягнути явища суспільного життя, розібратися між взаєминах між людьми. Малюк так чи інакше потрапляє у світ нових емоцій і почуттів, стикається з життєвими ситуаціями, які часто не може пояснити. І як наслідок - виникнення страхів.

Перші емоційні реакції, близькі з формою до почуття страху,виникають у дітей уже на першому році життя. Це, наприклад, страх перед незнайомими людьми. Але здебільшого страхи починають зароджуватися в малюка в період адаптації до перебування в дошкільному закладі. Відомий психолог А.Бодальов зазначав, що від семи місяців і до двох років на дитину як чинник впливає її вступ до дитсадка, що й призводить до виникнення неусвідомлених і невмотивованих страхів.

Бесіди з батьками дітей раннього віку показали, що діти можуть боятися: вигаданих істот, лишатися самими удома,тварин, висоти, транспорту, лікарні, крові, уколів, фізичного та словесного покарання, темряви, незнайомих людей, страшних снів, дитсадка, стуку у двері, заходити в річку.

Проте малята ще не здатні усвідомлювати такі почуття як страх. Розуміння цього з’явиться лише в старшому дошкільному віці. Страх стає більш складним почуттям, набуває різних форм і видів. Урізноманітнюються об’єкти, що його викликають, розширюється сфера проявів. Дитина соціалізується, починає орієнтуватися на громадську думку і як наслідок цього - боїться осуду колективу, відчуває страх бути не прийнятою у гру, страх самотності. Новоутворенням старшого дошкільного віку є також переживання страху за іншу людину (близьких дорослих, друзів тощо).

Усвідомивши свій страх, дитина починає з ним боротися. І що гостріша ця боротьба, то сильніше почуття задоволення від перемоги над собою. Це, зрештою, зміцнює в дитини моральні основи. Отже, у соціальному розвитку людини страх є одним із засобів виховання.[5]

Проте не варто перебільшувати виховну цінність цього почуття. Дехто з дорослих помилково вважає, що почуття страху сприяє формуванню в дитини слухняності, що страх - швидкоплинне переживання, яке не завдає малюкові великої шкоди. Тому й сьогодні застосовуються як дисциплінарний метод фізичне й моральне покарання дитини. На це зауважимо: через часте переживання страхів у дитини може відбуватися емоційна адаптація - звикання, і як наслідок - зниження вразливості, байдужість до того, що раніше засмучувало й лякало. Тож робимо висновки - залякування згубне для психіки дитини.

Наявність у дитини будь-яких страхів - перший симптом того, що вона зазнає великого внутрішнього напруження, що не може впоратися з власними емоціями та труднощами. Нервова система дошкільняти ще слабка, самостійно йому важко подолати страхи. Тут має допомогти дорослий. І батьки дитини, і працівник дитсадка повинні знати,як поводитися в тій чи іншій ситуації, щоб, по-перше, не допускати виникнення страхів, по-друге, не поглибити їх та не розвинути нові.[12]

.2.2 Психологічні особливості страхів у молодшому шкільному віці

У молодшому шкільному віці страх і боязнь, тривожність і побоювання можуть бути представлені в однаковій мірі. Ведучий страх цього віку - страх "бути не тим", страх не відповідності загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам найближчого оточення, будь то школа, однолітки або сім'я. Конкретними формами цього страху є страхи зробити не те, неправильно, не так як слід. Страх невідповідності проростає з несформованого у дитини вміння оцінювати свої вчинки, з точки зору моральних приписів, яке лежить в основі формується почуття відповідальності. Молодший шкільний вік - це найбільш сприятливий (сенситивний) період для його формування. Тому, якщо воно активно формується, то ймовірність виникнення страху невідповідності в цьому віці знижується. Проте слід мати на увазі, що гіпертрофоване почуття відповідальності, коли поведінка дитини пов'язується безліччю правил, заборон, погроз і умовностей позбавляє дитину можливості діяти самостійно, ініціативно і рішуче. Аналогічні форми поведінки характерні і для дітей, у яких почуття відповідальності сформовано недостатньо, а тим більше, якщо воно відсутнє зовсім. Іншою причиною "шкільних страхів" дитини можуть бути його конфліктні відносини з вчителями, так само як і з однолітками, страх їх агресивної поведінки. Нерідко самі батьки провокують виникнення цього страху, коли у своєму прагненні мати дитини-відмінника, постійно "тиснуть йому на психіку" під час приготування їм уроків, або даючи настанови з приводу правильних відповідей в класі і т.п. [4]

Результати "школофобіі" вельми різноманітні: від психосоматичних симптомів у вигляді головного болю, кольок у шлунку, запаморочення і блювоти до негативних психологічних - поява почуття невпевненості у своїх силах, сумніви в своїх знаннях, звичка спиратися на сторонню допомогу при найменших труднощах.

Поряд зі "шкільними страхами" для цього віку типовий страх стихії: бурі, повені, урагану, землетрусу. Всі ці страхи, на думку А.І. Захарова, продукти так званого "магічного мислення" школяра, його схильності вірити в різного роду передбачення, забобони, "фатальний" збіг обставин. З одного боку, це прояв сугестивності, з іншого - йдуть з раннього дитинства страхів темряви, самотності і замкнутого простору, а з третього - егоцентричного мислення, розгорнуті логічні форми мислення. Ми вже знаємо, що егоцентризм мислення проявляється в його трансдуктивності, тобто невмінні молодшого школяра зв'язати між собою причинно-наслідковими зв'язками два випадкових і одночасних події.[21]

Резюмуючи страхову симптоматику дітей у цьому віці, слід підкреслити, що вона є наслідком поєднання соціальних і інстинктивних страхів і, перш за все страхів невідповідності загальноприйнятим нормам на тлі несформованого почуття відповідальності, "магічного мислення" і вираженої в цьому віці навіюваності. Ближче до 7 і особливо до 8 років при великій кількості нерозв'язних і йдуть з більш раннього віку страхів можна вже говорити про розвиток тривожності як певному емоційному настрої з переважанням почуття неспокою і страху зробити щось не те, не так, спізнитися, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам. Все це вказує на зростаючу соціальну детермінацію страхів, які висловлюються побоюванням бути не тим, кого люблять і поважають, тобто на їх соціально-психологічну обумовленість. Тому страх бути не тим найчастіше зустрічається не тільки у емоційно чутливих дітей з розвиненим почуттям власної гідності, але саме у тих з них хто внутрішньо орієнтований на соціальні норми і прагне дотримуватися їх.[22]

.2.3 Страхи в підлітковому віці

Підліткові страхи умовно поділяють на природні та соціальні. Перші базуються на дії інстинкту самозбереження. Це страх втратити рідних, постраждати від катастрофи, нападу тварин, злочинців; боязнь крові, болю, уколів, лікарень; привидів, потойбічних сил; вогню, глибокої води, висоти, несподіваних звуків і т.д. Соціальні страхи викликані взаємодією з оточуючими людьми. Це страх запізнення, ганьби, осуду. Страх бути висміяним і знедоленим. До соціальних страхів також відноситься страх самотності.[23]

Підліток, з одного боку, прагне зберегти свою індивідуальність, бути собою, а з іншого - бути разом з усіма, належати групі, відповідати її цінностям і нормам. Вирішити це протиріччя не дуже легко, і тут є кілька шляхів: від егоцентризму і у собі ціною втрати контактів з однолітками і дружби з ними до сліпого конформізму - некритичного сприйняття будь-яких групових приписів, відмови від особистої свободи і самостійності в думках і судженнях. Потреба бути собою - це і прагнення до вдосконалення свого "я", що невіддільне від неспокою, тривоги, страху бути не собою, тобто стати кимось іншим, в кращому випадку - знеособленим, в гіршому - втратили самоконтроль, влада над своїми почуттями і розумом.

Найчастіше страх бути не собою означає страх зміни. Тому емоційно чутливі, вразливі підлітки бояться не тільки психічного, а й фізичного каліцтва, що іноді виражається в нетерпимості до фізичних недоліків інших людей або в нав'язливих думках про власну "потворною" фігурі, "некрасивих" рисах обличчя і т. п.

Страх зміни має і фізіологічне обґрунтування, оскільки в період статевого дозрівання відбуваються хвилюючі зрушення в діяльності організму (поява менструацій у дівчаток або полюцій у хлопчиків, збільшення або зменшення маси тіла, надмірно швидке зростання і хворобливі минущі відчуття в різних частинах тіла і т. д. ). [10]

Як уже зазначалося, у молодшому шкільному віці страх смерті батьків починає переважати над страхом смерті себе, досягаючи максимального розвитку, як і страхи війни, в підлітковому віці. У підлітків виражені також страхи нападу і пожежі, у хлопчиків, до того ж, страхи захворіти, у дівчаток - стихії і замкнутого простору. Всі перераховані страхи носять переважно характер побоювань і так чи інакше пов'язані зі страхом смерті, нагадують про нього підкресленим і певним чином сфокусованим інстинктом самозбереження. У дівчаток підлітковий вік більш насичений страхами, ніж у хлопчиків, що відображає їх велику схильність до страхів взагалі. Проте, середнє число всіх страхів у них і хлопчиків помітно зменшується в підлітковому віці в порівнянні з дошкільним. Підліткова проблема "бути собою серед інших" виражається як невпевненістю в собі, так і невпевненістю в інших. Виростає з страхів невпевненість у собі є основою настороженості, а невпевненість в інших служить основою підозрілості. Настороженість і підозрілість перетворюються на недовірливість, що обертається надалі упередженістю у відносинах з людьми, конфліктами або відокремленням свого "я" і відходом від реальної дійсності.[23]

2.3 Профілактика дитячих страхів

Усунення невротичних страхів вимагає терпіння і зацікавленості батьків. За страхи не можна сварити, карати, соромити, вимагати їх припинення. Участь батьків у вирішенні емоційних проблем дітей, контакт з ними, взаєморозуміння - необхідні умови подолання дитячих страхів. Страхи, що виникають в результаті психологічного зараження або навіювання, усуваються не тільки впливом на дитину, але і в результаті зміни неадекватно сформувалися відносин батьків. Особистісно обумовлені страхи можуть бути усунені і наданням допомоги безпосередньо дітям, у той час як ситуаційні страхи вимагають комбінованого підходу. У всіх випадках доцільно дивитися на страхи не стільки очима дорослих, скільки очима дітей. Розуміння почуттів і бажань дітей, їх внутрішнього світу, а також позитивний приклад батьків, самокритична визнання своїх недоліків та їх подолання, перебудова неправильних, неадекватних відносин з дитиною, гнучкість і безпосередність у вихованні, зменшення тривожності, зайвої опіки і надмірного контролю створюють необхідні передумови для успішного усунення страхів.[8]

Не можна звинувачувати, а тим більше лаяти і карати дитину за те, що він боїться, такий беззахисний і нещасний, оскільки в усьому він залежить від батьків, які несуть персональну відповідальність за його самопочуття і здатність протистояти внутрішнім і зовнішнім загрозам. Існують дві взаємовиключні точки зору щодо виникли страхів. За однією з них, страхи - це сигнал до того, щоб ще більше оберігати нервову систему дитини, оберігати його від усіх небезпек і труднощів життя. Подібної точки зору нерідко дотримуються деякі лікарі-невропатологи і педагоги, що радять лікувально-охоронний режим разом з виключенням читання казок, перегляду мультфільмів і інших телепередач, відвідування нових місць. Такі поради батьки охоче сприймають як необхідність обмеження самостійності, посилення опіки і починають турбуватися з подвоєною енергією. Виходить, що дитина ще більше ізолюється від навколишнього світу, контактів з однолітками і виявляється в замкнутій сімейному середовищі, де продовження спілкування з тривожно-недовірливим дорослими тільки підсилює його схильність до страхів, побоювань і сумнівам. Протилежний погляд полягає в ігноруванні страхів як проявів слабкості, безвілля або неслухняності. Страхи не помічають, дитині не співчувають, над ним іронізують, сміються, а то і карають за прояви боягузтва і малодушності. При такій бездушною або репресивної тактики батьків, діти бояться зізнатися не тільки у своїх побоюваннях і страхах, а й у переживаннях взагалі. Тоді зі страхами, як інтимними переживаннями, вихлюпуються і довіра, щирість, відкритість дітей у відносинах з батьками. Жорстокість і бездушність, культивовані в таких сім'ях, деформують характер дітей, "не страждають" в підлітковому, юнацькому і дорослому віці від надлишку людських почуттів і переживань.

Отже страх можна усунути і крайніми заходами. Але система тотальних запобігання і необґрунтованих покарань, штучна ізоляція дитини впадуть, як картковий будиночок, при зіткненні з життям у більш старшому віці, а закритість почуттів і подвійність в характері припаде до душі далеко не всім надалі. Найбільш адекватний варіант - ставлення до страхів без зайвого занепокоєння і фіксації, читання моралі, засудження і покарання. Якщо страх виражений слабо і проявляється часом, то краще відволікти дитину, зайняти цікавою діяльністю, пограти з нею в рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися з гірки, на санках, лижах, велосипеді. Тоді багато страхи розсіюються, як дим, якщо до того ж дитина відчуває підтримку, любов і визнання дорослих, їх стабільне і впевнене поведінку. Таким чином, страхи дітей вимагають щоразу пильної уваги і серйозного вивчення з боку дорослих. Тоді можна вчасно вжити низку відповідних заходів і не допустити надмірного розростання страхів, переходу в підлітковому віці в більш-менш стійкі риси особистості, що підривають активність і впевненість в собі, що перешкоджають повноцінному спілкуванню і розкриття нових можливостей.[10] Предмети дитячого страху розпадаються на дві великі групи: діючі переважно на органи зовнішніх почуттів дитини, і переважно на дитячу уяву та розум. Здорові враження служать одним з найбільш значимих джерел дитячого страху. Іншім джерелом дитячого страху служать слухові враження і, насамперед, сильні шуми, начебто гуркоту грому, пострілів з гармати и рушниці, різного роду вибухів, дзенькоту у великий дзвін та інше.

Частіше бояться діти, яким бракує позитивного спілкування з батьками: їм мало читають, не грають з ними, їх рідко голублять, а натомість часто вдаються до повчання, надто раціонально підходять до емоційного життя дитини. Найменша кількість страхів виявляється у дітей, які ростуть у родинах, де батьки спокійні і не оточують дитину надмірною опікою. У таких родинах панує оптимістичний, бадьорий настрій.

Наявність у дитини будь-яких страхів - перший симптом того, що вона зазнає великого внутрішнього напруження, не може впоратися з власними емоціями та труднощами. Нервова система дошкільняти слабка, йому важко самостійно подолати страхи.

Розділ ІІІ. Методики вивчення дитячої тривожності та страхів

тривожність страх дитячий психологічний

При вивченні тривожності і страхів у дітей молодшого шкільного віку доцільно використовувати такі методики: методика А.І. Захарова і М. Панфілової «Страхи в будиночках»[14], проективна методика «Малюнок неіснуючої тварини»[24], методика виявлення страхів у дітей за допомогою спеціального тесту тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен),тест шкільної тривожності Філліпса.[14]

Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках»

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. д.) у дітей старше 3-х років. Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні. Дана методика підходить у тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати (хоча таке завдання навіть не цікавляться малюванням діти приймаю зазвичай з задоволенням). Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослі називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселив у чорний будиночок, тобто визнав, що він боїться цього. У дітей старшого віку можна запитати: "Скажи, ти боїшся або не боїшся ...". Бесіду слід вести неквапливо й грунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді "так" - "ні" або "боюся" - "не боюся". Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникає наводка страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу "не боюся темряви", а не "ні" або "так". Дорослий повинен сидіти поруч дитини, не забуваючи його періодично підбадьорювати і хвалити за те, що він говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи з пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ - викинути або втратити. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи. Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Сукупність відповідей дитини об'єднуються в декілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає позитивну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний. З тридцяти одного виду страхів, виділених автором, у дітей спостерігаються від шести до п’ятнадцяти. У міських дітей можливу кількість страхів доходить до п’ятнадцяти.

Наявність великої кількості різноманітних страхів у дитини - це показник приневротичного стану.

Методика «Малюнок неіснуючої тварини»

Мета методики: коли дитина малює, вона переносить, проектує на папір свій внутрішній світ, я-образ. Психолог може багато що сказати про настрій, схильностях маленького художника, дивлячись на його твір. Один тест не допоможе відтворити точний психологічний портрет, але допоможе зрозуміти, чи є у дитини проблеми у взаєминах з навколишнім світом.

Для дослідження необхідно: стандартний аркуш білого і простий олівець середньої твердості. Фломастери та ручки використовувати не можна, м'які олівці теж небажані.

Інструкція дитині: придумати і намалювати неіснуючу тварину і назвати його неіснуючим іменем. Поясніть дитині, що тварина повинна бути придумано саме нею самою, захопіть її цим завданням - створити таку істоту, яку до неї ніхто не придумував. Це не повинен бути вже побачений колись персонаж з мультиків, комп'ютерних ігор або казок. Після того, як малюнок буде готовий, розпитайте художника про ту істоту, яка у нього вийшла. Потрібно з'ясувати стать, вік, розміри, призначення незвичайних органів, якщо вони є; запитати, чи є у нього родичі і в яких він з ними відносинах, чи є у нього сім'я, і хто він в сім'ї, що любить і чого боїться, який у нього характер. Тестований неусвідомлено ідентифікує себе з малюнком, переносить на зображену істоту свої якості і свою роль в суспільстві. Іноді діти розповідають від імені тварини про свої проблеми. Якщо на малюнку дитини мають місце лінії, це свідчить про тривожність дитини. Але це не завжди несе в собі достатньо інформації і залежить від здатності дитини аналізувати свій внутрішній світ. Важливо зрозуміти, наскільки він адаптований у колективі.

Методика виявлення страхів у дітей за допомогою спеціального тесту тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Тестування проводиться після закінчення першої чверті, коли у більшості дітей проходить ситуативна тривога, пов'язана зі вступом до школи. Метою тестування є виявлення дітей зі справжньою шкільною тривожністю.

Експериментальний матеріал - 14 малюнків. Кожен малюнок представляє деяку типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображено дівчинку) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови. На одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, на другому - сумне. Малюнки показують дітям у суворо перерахованому порядку один за іншим. Пред'явивши дитині малюнок, вчитель дає інструкцію такого змісту,наприклад:

Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками ».

Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком », і так далі.

Вибір дитиною відповідної особи і висловлювання кожної дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Тест шкільної тривожності Філліпса

Тест шкільної тривожності Філліпса призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Тест складається з 58 питань, які можна зачитати школярам, а можна і запропонувати в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні».

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на питання №58 дитина відповіла «Так», в той час як в ключі цього питання відповідає відповідь «Ні».

Тест шкільної тривожності Філліпса містить такі шкали, як загальна тривожность в школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби у досягнення успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояв тривожності. При обробці підраховується:

)загальне число розбіжностей по всьому тесту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності;

)число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, що виділяються в тексті.

Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів та їх кількістю.

У даному дослідженні пропонуються тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), методики А. І. Захарова і М. Панфілової «Страхи в будиночках» і «Малюнок неіснуючої тварини»,тест шкільної тривожності Філліпса тому, що саме ці методики дозволяють нам виявити внутрішній стан дитини і водночас є корекційними для самої дитини. Відомо, що малювання є одним із засобів збагнення своїх можливостей, вираження різного роду емоцій, у тому числі й негативних, зниження тривожності та кількості страхів. Однак це не означає, що дитина, котра активно малює, може нічого не боятися - просто в неї зменшується ймовірність появи страхів, що саме по собі має велике значення для її психічного розвитку. Практично позитивний ефект від малювання можна спостерігати у віковому інтервалі від 3 до 15 років і старше, але найчастіше позитивні результати одержуємо в 4 - 12 років. Малювання страхів дає ефект майже однаковий і для хлопчиків, і для дівчаток. Приблизно в половині випадків страхи усуваються за допомогою певним чином спрямованого малювання. Здебільш це стосується страхів, викликаних уявою (наприклад, страху захворіти, зазнати нападу, потрапити в транспортну пригоду тощо). При страхах абстрактного характеру результати гірші. Особливо при страху втратити батьків і страхів, що виникають у дівчаток при засипанні. Ефект зменшується при наявності істеричних рис характеру, оскільки діти мимоволі чи прямо експлуатують страхи на догоду своїм бажанням.

Висновки

Сучасна епоха, насичена соціально-економічними перетвореннями, створила умови для збільшення тривоги й хвилювань. Аналіз психологічної літератури виявив, що тривогу і хвилювання на емоційному і розумовому рівні дорослі передають своїм дітям.

У даній роботі було відмічено, що найбільш схильні до розвитку тривожності єдині діти в родині, які стають центром батьківських турбот і тривог. У сім'ях, де є присутнім емоційна напруга, також створюються умови для розвитку тривожності у дитини. Діти старшого дошкільного віку дуже чутливі до конфліктних відносин батьків.

Аналіз психологічної літератури, присвяченої проблемам дитячої тривожності та страхів, дозволяє такі причини, як відсутність у дітей відчуття фізичної безпеки, відкидання і ворожість, що демонструються дорослими, до дитини пред'являються завищені вимоги, авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною, негнучка, догматична система виховання, несприятливі мікросоціальної та побутові умови, протиріччя між високими домаганнями, викликаними захвалювання і реальними можливостями дітей.

У дітей молодшого дошкільного віку тривожність - явище рідкісне і, як правило, носить виражений характер. Чим старша дитина, тим конкретніше, реалістичніше його тривоги. Якщо маленьких дітей турбують надприродні чудовиська, що прориваються до них через поріг підсвідомості, то старших дошкільнят вже буде турбувати ситуація, пов'язана з насильством, очікуванням, глузуванням.

Страх - "перша похідна" тривоги. Його перевага в його визначеності, в тому, що він завжди залишає якийсь вільний простір.

Однак, необхідно враховувати, що тривожна дитина просто не знайшла іншого способу боротьби з тривогою. При всій неадекватності і безглуздості таких способів їх потрібно поважати, не висміювати, а допомагати дитині іншими методами "відреагувати" на свої проблеми, не можна руйнувати "острівець безпеки", нічого не даючи натомість. Вивчаючи психологію дитини, приходимо до такого висновку, що є тривожні діти, які для того, щоб не боятися, роблять все можливе,щоб боялися їх. Тому формою приховування особистої тривожності часто буває агресивна поведінка. Тривожність іноді дуже важко розгледіти за агресивністю. Самовпевнені, агресивні, при кожному зручному випадку принижують інших, тривожними аж ніяк не виглядають. І, тим не менше, нерідко в глибині душі у таких дітей ховається тривога.

Таким чином, тривожність відбивається на всіх сферах життєдіяльності дитини, помітно погіршуючи його самопочуття і ускладнюючи відносини з навколишнім світом.

Використані джерела

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва,1995 М. Изд-во Института Психотерапии, 2002 . - 212c.

. Аркелов Г.Г.Стресс и его механизмы //Вестн. Моск. ун-та. Сер.14, Психология. 1995. №4. - С.45-54.

. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.- М.: Педагогика, 1995. - 181c.

. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 1996. - С.247.

**.** «Дошкільне виховання», 2003, № 9. - С.14

**.** Захаров А. И. "Дневные и ночные страхи у детей". - СПб.: Издательство "Союз", 2004. - 258 c.

. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб.: Гиппократ, 1995. -190 c.

.Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів.// Дошкільне виховання. - 2003. - № 9. - С.14 - 15.

. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации. Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 1997. - С.19-21.

. Кукшина В.С. Коррекционная педагогика. - М. : изд-во «МарТ»,2004. 352 c.

. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб.заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 681c.

. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе - М.: Т.Ц. «Сфера», 1996. - 176 c.

. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. / Л.В.Кузнецова, Л.И.Солнцева и др.; под. ред. Л.В.Кузнецовой. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 c.

. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- C.10-12.

. Прихожан А.М. Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1994 - 191c.

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 352c.

. Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом.- М.: изд-во «Плэйт», 2003. - С.58.

. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проективними методами. // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Методи підготовки фахівців до професійного спілкування”. Книга І. - Черкаси - 1997.- С.119.

. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998). - С. 173.

. Фрейд З. Страх//Введение в психоанализ. Лекции. - М., 1989. - 250c.

. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. - 250c.

. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю.Лукоянова. - М.: Знание, 1981. - 192c .

. http://www.psyconcyl.ru/

. http://www.eti-deti.ru/vse-test/154.html