Вступ

Однією з актуальних проблем сучасності стало поширення прояву тривожності, особливо серед дітей молодшого віку. Над даною темою працювали видатні психологи: Л.О. Венгер, М.В. Савчин. Л.П. Василенко, Р.В .Павелків, О.П. Цигипало.

Разом з тим, слід констатувати, що, незважаючи на значну кількість публікацій, проблема психологічних особливостей прояву тривожності дітей молодшого віку вивчена недостатньо.

Психологи вказують на те, що тривога - це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності й небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Прояви тривожності ми помічаємо і повсякденному житті: в спілкуванні з дитиною її взаємодії з ровесниками та дорослими; стежачи за ігровою активністю.

До ознак тривожності відносять:

підвищену збудливість, напруженість, скутість;

страх перед незнайомим;

занижену самооцінку;

очікування неприємностей;

розвинуте почуття відповідальності;

пасивність, безініціативність;

схильність пам’ятати більш погане, ніж хороше.

Аналіз досліджень різних авторів дозволив розглядати прояви дитячої тривожності, з одного боку, як вроджену психодинамічну характеристику, з іншого - як умову і результат соціалізації. Іншими словами, причини формування тривожності криються як в природних, генетичних факторах психіки дитини, так і в соціальних, які розкриваються в умовах соціалізації.

Діти з такою проблемою дуже хворобливо реагують на зміни в їхньому житті, зазнають страху перед чужими людьми і новою обстановкою. Замкнута дитина частіше за все не знає, що треба робити, і не хоче спілкуватися, у неї немає потреби в спілкуванні з людьми. А сором’язливий малюк знає, що треба робити, хоче цього, але не може застосувати свої знання.

Тривожні діти не помітні в групах, вони слухняні й охоче виконують прохання знайомого дорослого. Такими дітьми часто керують більш активні однолітки, а сором’язливі діти схильні піддаватися впливу активних [24, с.337].

Найчастіше дорослі звертаються до фахівця лише тоді, коли тривожність починає заважати і самій дитині: вона боїться всього незнайомого, відмовляється від спілкування з однолітками; червоніє, коли до неї звертаються; не відповідає, навіть якщо знає відповідь на запитання; нічого не може робити у присутності сторонніх; прагне знайти який-небудь затишний куточок; починає сильно заїкатися або безупинно базікати. Проблема полягає в тому, що страх нового, страх привернути до себе увагу блокує розвиток емоційної та інтелектуальної сфер особистості дитини. У таких дітей мізерна ігрова діяльність, оскільки для них є нерозв’язаною навіть найпростіша життєва задача - підійти до іншої дитини, попросити в неї іграшку, домовитися про суспільну гру.

Незважаючи на зовнішню бездушність, тривожні діти переживають таку ж бурю емоцій, як і діти, які не мають проблем у розвитку. Але вони не можуть їх проявити, відреагувати зовні. Це сприяє тому, що діти „киплять” усередині і часто повертають негативну енергію на самих себе, що стимулює розвиток ауто агресивних і невротичних проявів (тики, пощипування, нав’язливі рухи тощо).

Тривожність небезпечна тим, що в більш старшому віці вона перешкоджає налагодженню контактів, досягненню успіхів в особистісній і професійній сфері.

Можна припустити, що думка про те, що у таких дітей занижена самооцінка, є помилковою. Експериментальні дослідження свідчать про те, що тривожні діти оцінюють себе достатньо високо. Проблема полягає в тому, що вони схильні вважати, що інші ставляться до них погано, набагато гірше, ніж вони на те заслуговують. У цьому полягає особистісна особливість тривожних дітей: кожний свій вчинок дитина перевіряє через думку інших, її увага зосереджується більшою мірою на тому, як її вчинки оцінюють дорослі. Проте часто у таких дітей - авторитарні батьки, які покладають невиправдано великі надії на свою дитину. Таким чином, у дитини розвивається комплекс невідповідності, і вона все більше переконується у своїй неспроможності. Звідси і відмова від діяльності. Виховання дітей у стилі „Попелюшки”, порушення особистісної взаємодії між дітьми і дорослими (як батьками, так і педагогами) сприяють виробленню у дитини психологічного захисту, який полягає в тому, що вона перестає проявляти ініціативу в спілкуванні й діяльності, поводиться тихо і непомітно, не робить зайвих рухів, щоб не „викликати вогонь на себе”.

На тривожність часто страждають єдині в родині діти, які з різних причин були обмежені у спілкуванні.

Тривожність зустрічається і у дітей, що виховуються в неповних сім’ях одинокими матерями. Підвищена тривожність таких мам, що намагаються постійно контролювати своїх дітей, сприяє тому, що діти поступово втрачають довіру до світу і людей. Мати, що пережила образу і хоче захистити від неї дитину, обмежує її активність формулами контролю, зображуючи малюку оточуючих недобрими і злими. Така установка, залежно від особистісних особливостей дитини, розвиває в неї або агресивність або сором’язливість. Тому можна вважати, що основною причиною хворобливої тривожності дітей молодшого віку є неадекватний стиль виховання в сім’ї.

Робота психолога безпосередньо з тривожними дітьми повинна бути спрямована на:

розвиток позитивного самосприйняття;

підвищення упевненості в собі і своїх силах;

розвиток довіри до інших;

корекцію страхів;

зняття тілесного напруження;

розвиток уміння виражати свої емоції;

розвиток навичок колективної роботи;

розвиток навичок самоконтролю.

А якщо тривожності немає взагалі або вона низька, добре це чи погано? Нетривожна дитина, як правило, надто безтурботна, потребує від дорослих невтомного контролю. Такий „сміливець” постійно експериментує з усім, що його зацікавило. Він не вчиться на власних помилках, моментально забуває про застереження, колишні падіння, невдачі. Доводиться багато працювати, щоб навчити дитину з пониженою тривожністю навичок самоконтролю [25, с.316].

Мета роботи: виявити психологічні умови, особливості прояву тривожності у дітей молодшого віку.

Об’єкт дослідження: почуття тривожності у дітей молодшого віку.

Предмет дослідження: переживання дітьми почуття тривожності.

Робоча гіпотеза:

Вроджена або сформована схильність дитини легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру.

Тривожність у дітей виявляється в емоційній вразливості, боязні спілкуватися з незначущими людьми, плаксивості, нитті.

Для досягнення мети дослiдження, перевiрки гiпотези необхiдно було розв'язати такi завдання:

теоретично обґрунтувати проблему психологічних особливостей прояву тривожності у дітей молодшого віку;

розробити рекомендації щодо роботи з тривожними дітьми.

У процесi дослiдження для перевiрки гiпотези і розв’язання поставлених завдань був застосований комплекс теоретичних та емпiричних методів: аналiз науково-теоретичних джерел з проблеми дослiдження, введене спостереження, усне та письмове опитування, бесiда, аналiз продуктiв дiяльностi дітей.

тривожність страх психокорекція фобія

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей прояву тривожності у дітей молодшого віку

.1 Психологія про прояви тривожності у дітей молодшого віку

Афективний простір особистості не обмежується потягами й емоціями, рахує Ю.Л. Трофімов. До нього входять і складніші афективні утворення - почуття. Усю розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи:

. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об’єктів - це емоції.

. Стійке й узагальнене ставлення до об’єктів - це почуття (Г.С. Костюк). Взаємовідношення між емоціями і почуттями діалектичне. Почуття потребують для свого виникнення емоцій, але це не кількісне і не часове накопичення емоцій. Емоції - фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Почуття є фазою розкриття, виявлення і демонстрації емоцій. Емоції - це ті безпосередні переживання, з яких формується ставлення. Почуття ж - це саме ставлення. Емоції людини знімаються в почуттях, що фіксується в мові людини. Ми промовляємо “почуття страху”, маючи на увазі емоцію страху як негативну за знаком.

Кожна людина на власному досвіді переконується у двоякому характері емоцій: переживання нерозривні з їхніми органічними проявами. У переживаннях поєднуються реальне й ідеальне. Ми переживаємо не просто емоцію, а саме радість чи смуток, ніжність чи гнів. Ситуація, яка викликала задоволення чи незадоволення, постає в наших переживаннях ідеально, у формі образу. Наші переживання завжди реальні. Наприклад, подія вже минула, а ми переживаємо страх, коли згадуємо про неї. Переживання - це форма вияву нашого ставлення до об’єкта, ситуації, іншої людини, до себе, до того, що нас оточує, це факт нашого внутрішнього досвіду.

Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: у міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу).Емоційні переживання виражаються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (реакції зіниць).

Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків - живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у страсі покірний). Згадаймо відомий вислів Сократа: “Кажи, щоб я міг тебе побачити”.

У повсякденному житті ми постійно користуємося зовнішніми виразними рухами для орієнтування в емоційному стані, настроях тих, хто нас оточує. Яке ж співвідношення існує між емоцією і виразними рухами? Вундт розглядав виразні рухи як фізичний корелят емоцій. Це відповідає теорії психофізичного паралелізму, згідно з якою виразні рухи виражають фізіологічну реакцію, яка супроводжує замкнений світ внутрішніх переживань, реально ж рухи пов’язані з внутрішніми органічними процесами.

Виразні рухи - це складова, компонент емоційного факту, неминуче продовження самих емоцій, вважає Ю.Л. Трофімов. Діти не відділяють почуття від його вираження. Суб’єктивність взагалі і суб’єктивність емоцій не заперечують єдності емоцій і виразних рухів. Чистої суб’єктивності не існує. Вона виявляє себе в тих чи інших формах об’єктивізації. Об’єктивація емоційних переживань передусім відбувається в чуттєво-предметній діяльності, реальних формах спілкування і в самій свідомості людини. Об’єктивація передбачає можливість пізнання емоцій іншими людьми. Спираючись на виразні рухи, ми розкриваємо ставлення суб’єкта до оточення, його емоційні переживання і духовний світ.

У медичній та психологічній літературі використовується термін ”фобія”. Це нав’язливий страх, який людина не в силі побороти. Види фобій: нав’язливий страх почервоніти (еритрофобія), страх перебування в закритому приміщенні (клаустрофобія), страх смерті та інші. Фобії виникають здебільшого при окремих психічних захворюваннях, неврозах, великій фізичній чи нервовій перевтомі, після стресових ситуацій. Іноді фобії трапляються і у психічно здорових дітей. Наприклад, страх перед темрявою, невдачею. Треба бути уважним щодо дитячих страхів і не допускати формування фобій, бо корекція запущених фобічних станів потребує копіткої роботи висококваліфікованих спеціалістів. Тим часом, попередити розвиток страхів значно легше і це може кожен, хто хоче щиро допомогти дитині [27, с.26].

О.І. Захаров дає таку класифікацію страхів: ситуативні; особистісно обумовлені або навіяні, тобто ті, які дитина переймає від своїх батьків чи інших людей, котрі чогось бояться: гострі і хронічні; інстинктивні і соціально опосередковані; реальні - при конкретній загрозі і уявні - на рівні фантазування.

О.І. Захаров різницю між тривогою і страхом подає так:

1. тривога - сигнал небезпеки, а страх - відповідь на неї;

2. тривога швидше передчуття (антиципація), а страх - відчуття загрози;

. тривога збуджує, а страх гальмує психічні реакції. Тривога характерніша особам з холеричним типом темпераменту, а страх - із флегматичним;

. стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер; страх носить визначеніший і конкретніший характер.

. тривога як очікування загрози проектується в майбутнє, страх як загадка про небезпеку спирається в основному на минулий травмуючий досвід;

6. незважаючи на невизначеність, тривога більш раціональний, а страх - емоційний феномен. Відповідно тривога швидше лівопівкульне, а страх - правопівкульне явище. Тобто людей художнього складу, емоційних від природи частіше діймають страхи та жахливі видіння, а раціоналісти та логіки легше піддаються тривозі;

7. тривога - соціально, а страх - інстинктивно обумовлені форми психічного реагування на загрозу.

Почуття занепокоєності може набувати значення як тривоги, так і страху залежно від психічної структури особистості дитини, її життєвого досвіду, взаємин з батьками та однолітками. Страх може маскуватися тривогою і навпаки. Якщо людина боїться самого факту виникнення страху, то це призводить до високої тривоги - вона починає боятися навіть непрямої загрози.

Реакцією, що попереджає страх у більшості випадків стане агресія на фізичному, словесному та уявному рівні. На фізичному рівні - це напад з тілесними побоями та демонстрування сили. На вербальному рівні від реагування набирає форму словесної агресії - лайки, лихослів’я, образливих прізвиськ.

На уявному рівні відреагування тривожності проявляється у вигляді ненависті, злості, зловтіхи [14, с.126].

Н.В. Чуб зазначає, що зазвичай розрізняють тривогу як стан і тривожність як рису особистості. Тривога як стан властива усім нам. Певний рівень тривоги необхідний для мобілізації емоційних, інтелектуальних та вольових ресурсів людини. Ця кількість тривоги в кожного своя і залежить від індивідуальних особливостей людини. Головне, щоб тривожність не стала особистісною рисою дитини. Такі люди постійно невпевнені в собі і своїх рішеннях, увесь час чекають на неприємності, емоційно нестійкі, недовірливі. А це вже початок неврозу, що розвивається. Причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт дитини, її незгода із самою собою, суперечливі прагнення та бажання. Звідки береться цей внутрішній конфлікт? Мати забороняє те, що дозволяє бабуся, або батько дозволяє щось, що забороняє мати. В основі внутрішнього конфлікту може знаходитися зовнішній конфлікт - між батьками, між родиною і школою, між дорослими та однолітками. Звичайно, зовсім не кожна дитина стає тривожною, якщо мати і бабуся виховують її по-різному. Лише коли дитина бере близько до серця обидві сторони, що конфліктують, коли вони стають частиною її емоційного світу, створюються всі умови для тривоги. Дитина намагається не засмучувати одночасно і маму, і бабусю.

Іноді такий конфлікт може бути зумовлений завищеними вимогами до дитини. Звідси, наприклад, береться „синдром відмінника”, коли родина проголошує малюкові, що він обов’язково повинен бути відмінником і ніяк інакше.. така дитина буде сумлінною, вимогливою до скік, але сполучатися це буде з орієнтацією на оцінки а не на процес пізнання. Дитина буде добре вчитися, щоб її любили і хвалили дорослі, для яких це важливо. Буває, що батьки нав’язують дитині свої інтереси, хочуть, щоб вона реалізувала те, чого вони самі зробити не змогли, наприклад, закінчила музичну або балетну школу. Примусова участь дитини в справах, які її внутрішньо не цікавлять, ставлять її в ситуацію неминучого неуспіху, отже - і підвищеної тривожності. Іноді тривогу викликає емоційне відкидання близькими. Усі знають, що дітей необхідно любити, але не завжди знають, як любити, як висловити свою любов до дитини, особливо якщо вона не схожа на батьків за темпераментом, смаками, поглядами і переконаннями. Негативні почуття до своїх дітей заганяють усередину, приховуються, але як би Ви не намагалися, вони однаково десь прориваються, і дитина відразу це відчуває, але не може зрозуміти, чому п’ять хвилин тому все було нормально, а тепер раптом Ви злитеся на неї. У таких випадках дитина постійно почуває суперечливе ставлення до батьків, вона бачить певні ознаки батьківської любові, але одночасно постійно боїться втратити її, не вірить у її надійність. Все це викликає в дитини почуття „ втрати опори”, втрати міцних орієнтирів у житті, непевність у навколишньому світі. Стан тривоги важко переживається дитиною, і вона знаходить різноманітні способи уникання свого стану, наприклад, у світі фантазій. Фантазії тривожних дітей відрізняються від фантазій звичайних людей тим, що не є конструктивними, не дають поштовху уяві, не впливають на реальність.

Те, у чому такі діти насправді могли б виявити себе, їх не цікавить,- адже реальне для них сповнено тривогою. Вони намагаються перебувати у фантазіях якнайбільше часу. Не роблячи ні найменших спроб втілити їх у життя, наприклад, уявити себе відмінником, реально не робити уроки. Інший відомий спосіб, що часто обирають тривожні діти, заснований на простому висновку: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене. Тому тривога є найважливішим джерелом розповсюдженої форми порушення поведінки - агресії. Ще один частий результат тривожних переживань - апатія. Конфлікт між суперечливими прагненнями вирішується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Обмеження інтересів дитини, зрештою. Призводить до втрати будь - яких інтересів, незадоволення основних потреб - до зниження інтенсивності цих потреб. Нарешті, ще один розповсюджений і найбільш негативний спосіб уникнення тривоги - перетворення її на захворювання. Емоційний стан дитини стає нормою за рахунок погіршення її фізичного стану.

Що ж робити, якщо в малюка підвищена тривожність?

Звертайте увагу на емоційний стан дитини.

Хваліть і говоріть їй про Вашу любов.

Перегляньте свою систему вимог до дитини - можливо, вона занадто завищена.

Якщо у Вашій родині трапляються конфлікти, вони теж можуть бути причиною тривоги. Налагоджуйте сімейні стосунки.

У дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується. Тому так важливо саме в цьому віці закласти основи позитивних емоцій і почуттів, які посідають важливе місце у психічному розвитку дитини, у підготовці її до школи [38, с.141].

1.2 Психологічні особливості тривожної дитини молодшого віку

О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій зауважують, що тривожних дітей відрізняє надмірна стривоженість, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти відчувають себе безпорадними, побоюються грати в нові ігри, розпочинати нові види діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки низький, такі діти дійсно вважають, що найгірші в усьому: вони непривабливі, нерозумні, незграбні; вони потребують заохочення, схвалення дорослих у всіх справах.

Для тривожних дітей характерні і соматичні проблеми: болі в животі, запаморочення, головні болі, спазми у горлі, утруднене поверхневе дихання. Під час прояву тривоги вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.

Тривожність входить до симптомокомплексу сором’язливості. На думку Е.К. Лютової і Р.Б. Монініної, тривожність розвивається у дітей, які переживають внутрішній конфлікт, спровокований завищеними вимогами дорослих, їх бажанням поставити дитину в залежне від себе становище, відсутністю єдиної системи вимог, наявністю тривожності у самих дорослих. Механізм тривожності полягає в тому, що дитина постійно очікує неприємності, проблеми та конфлікти, вона не сподівається на щось добре від оточуючих.

Тривожність може розвиватися не тільки в малюків з неблагополучних сімей, а й у тих, до яких формально правильно, але недостатньо емоційно, тепло ставиться матір, батько, бабуся, дідусь. Діти в таких сім’ях відмежовуються від дорослих стіною байдужості, негативізму, заглиблюються у свої переживання. Вони, як правило, не схильні до відкритого вираження своїх почуттів.

Малюки, а іноді і школярі часто бояться:

· Залишатися вдома самі.

· Захворіти, або навіть померти.

· Бояться нападу бандитів.

· Що їх накажуть.

· Бояться матір або батька, але частіше - чужих людей.

· Смерті батьків.

· Темноти.

· Казкових або міфічних персонажів.

· Страшних снів.

· Тварин (вовка, собаку, черв’яків).

· Стихійних явищ.

· Великої площі або, навпаки - замкнутого простору.

· Крові, болі [17, с.115].

.3 Особливості психокорекції тривожності дітей молодшого віку

Тривожні переживання характеризуються очікуванням невизначеної загрози, небезпеки. На відміну від емоції страху тривога не має певного джерела, це „страх невідомо чого”.

Критерії визначення тривожності у дитини за Бейкером та Алвордом:

. Постійна стривоженість.

. Трудність, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.

. М’язове напруження (наприклад, в області обличчя, шиї).

. Дратівливість.

. Порушення сну.

Правила роботи з тривожними дітьми.

. Уникайте змагань і будь-яких видів робіт, що вимагають швидкості.

. Не порівнюйте дитину з іншими.

. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.

. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала за що.

. Частіше звертайтеся до дитини на ім’я.

. Демонструйте зразки упевненої поведінки, будьте у всьому прикладом для дитини.

. Не пред’являйте до дитини завищених вимог.

. Будьте послідовні у вихованні дитини.

. Робіть дитині якомога більше зауважень.

. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.

. Не принижуйте дитину, караючи її

В дитячих садках важливо, щоб батьки та вихователі серйозно й відповідально ставилися до виховання своїх дітей, обмінювалися дослідженнями та інформацією в процесі розвитку дитини і, звичайно, дбали про її добробут. За допомогою дружніх усмішок і танців, гумористичного ставлення страх перетворюється на задоволення від життя.

На жаль, про свої страхи дитина часто не наважується розповісти дорослим, побоюючись, що її висміють. Тому дорослим не завжди вдається вчасно помітити неладне.

Але все-таки допомогти малюкові потрібно на перших порах, поки ці емоції ще не закріпилися в свідомості. З роками все ускладнюється. Дорослі, які не позбавилися в свій час страхів, почуття тривожності обростають психологічними комплексами і підсвідомо намагаються передати свої тривоги дітям:

- Не підходь - впадеш.

- Не бери - будеш брудним.

Так в новому поколінні відроджується стандартний набір страхів.

Більшість дитячих страхів проходять. П’ятирічний малюк навряд чи пригадає, чого він боявся в два роки, а ставши підлітком, посміється над тим, що колись всього боявся. Але так буває не завжди. Способів справитися зі страхами є багато, важливо лише вчасно їх застосувати.

В легких випадках допомагає раціональна психотерапія, тобто роз’яснювальна бесіда з дітьми та батьками.

Іноді терапевт пропонує створити штучні ситуації, в яких дитина - під його наглядом - буде переживати страх, почуття тривожності. Присутність поряд надійного захисника призвана вселити в малюка впевненість в його безпеці.

Гімнастика для очей. На прохання лікаря дитина починає в певному ритмі обертати очима. Рухи елементарні, але страх відступає, оскільки вплив такого методу направлений на матрицю пам’яті.

Казка-терапія є досить ефективною для малюків. Лікар вибирає одну або декілька казок, включаючи в сюжет елементи переживань дитини.

Малювання страхів. Тут важливо, щоб дитина сама зацікавилася, переборовши внутрішній бар’єр. Малюнки часто розкривають не тільки масштаби, але й причини страхів.

Ігрова терапія. В залежності від ситуації застосовується предметна гра, організована або рольова.

Метод релаксації можна застосовувати з дітьми середнього і старшого дошкільного віку. В свідомості дітей поступово відтворюються події, які викликали страх, і змінюється відношення до нього.

Танцювальна терапія знімає скутість і розслаблює м’язи.

Т. Щербакова зазначає, що дорослі, які перебувають поруч із тривожною дитиною, мають приділяти їй особливу увагу. Для зменшення або запобігання дитячій тривожності психолог пропонує такі правила:

1. Доручення для дитини з високою тривожністю мають відповідати її віку. Надто складні, непосильні завдання прирікають маленьку людину не неуспіх, на зниження самооцінки, незадоволеність собою.

2. Підвищувати самооцінку тривожної дитини. Будь-яку діяльність слід випереджати словами, що виражають впевненість у її успіху. Необхідне загальне позитивне емоційне тло. Бажано поетапно сформувати ієрархію завдань (починати з тих, які дитина виконує добре).

. Не порівнювати успіхи дитини з успіхами інших дітей. Для тривожної дитини дуже важливі оптимістичні прогнози на завтра.

. Не припускати ситуації змагання, публічного виступу дитини, не варто давати завдання на зразок “хто перший”. Відповіді такої дитини слід вислухати наодинці з нею, щоб не створити стресової ситуації.

. Дитяча тривожність часто спричинена невідомістю. Доцільно складати план, плануючи виконання завдань.

. Слід розвивати самостійність і впевненість тривожної дитини. Для цього слід давати їй нерегламентовані доручення, давати змогу творити, пропонуючи різноманітні ігри на розвиток уяви, творчі ігри по казках, малювання за задумом, ігри на розвиток мислення.

. Дуже ефективні вправи на релаксацію окремих м’язів і всього тіла, психогімнастика.

Зменшити або усунути тривожність у дошкільників можна за допомогою:

· Малювання.

· Лялькового, настільного театру.

· Ігрової терапії.

· Психологічних ігор.

· Фізичних вправ.

· Етюдів.

· Читання художньої літератури (“Пригоди Буратіно”, “Віні-Пух”, твори Драгунського, Успенського, Носова, Маршака, Михалкова).

Основні напрями корекції:

а) захоплюючі заняття;

б) саморозкриття у творчості.

Прийоми можуть бути різними:

. бібліотерапія - читання книжок для того, щоб дитина зрозуміла свої реакції, збагатила знання, налагодила спілкування з дорослими, однолітками, обговорювала свої проблеми.

2. Музикотерапія - слухання музично-драматичних творів, виконання музично-ритмічних рухів.

. Естетотерапія - колекціонування, вирощування квітів, слухання музики, ознайомлення з творами живопису і скульптури, емоційно насичені прогулянки.

. Ландшафтотерапія (різновид натури-психотерапії) - вплив пейзажів, окремих дерев, птахів на внутрішній стан дитини.

. Ефект колірної гами природи - складання букетів, відтворення об’єкта природи, який найбільше запам’ятався.

. Найкращі засоби для роботи з дошкільниками: малювання, артотерапія, ігри (предметні та рольові, спонтанні й організаційні), ігри-драматизації.

### Можна навести багато прикладів, коли діти під впливом дорослих долають різні страхи, які накладають на них виразний відбиток від переживань.

Досвід багатьох педагогів, психологів свідчить, що подолання страху в психіці і внутрішньо-душевному стані виховує досить відповідальну людину.

Постійне заняття мистецтвом та захоплення ним допомагає людині стати душевно міцною. Покладаючись на свої сили, людина долає страх перед невідомістю майбутнього і безнадійністю сьогодення.

Це найкраща зброя проти почуття тривожності, страху [5, с.112]. (Додаток 1).

Розділ 2. Експериментальне вивчення проблеми психологічних особливостей прояву тривожності у дітей молодшого віку

.1 Завдання і методи експериментального дослідження

У експериментальному дослідженні проблеми прояву тривожності у дітей молодшого віку брали участь вихованці старших груп ДНЗ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для перевірки висунутої нами гіпотези слід було розв’язати завдання:

оцінити рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку;

проаналізувати інтенсивність і зміст страхів, тривог, побоювань оточуючих дитину дорослих, насамперед матерів.

Для оцінювання рівня тривожності дитини ми запропонували вихователям даної групи, батькам вихованців, іншим членам сім’ї опитувальник “Дослідження індивідуальних особливостей вашої дитини”.

Інструкція: якщо твердження, що містяться в опитувальнику, правильно, на ваш погляд, характеризують дитину, поставте плюс, якщо неправильно - мінус.

Зміст опитувальника:

1. Дитині важко зосередитися на чомусь.

2. Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.

. Під час виконання завдання дитина дуже напружена, скута.

. Часто говорить про можливі неприємності

. Спить неспокійно, погано засинає.

. Дитина ляклива, багато що викликає в неї страх.

. Неспокійна, легко засмучується.

. Погано переносить чекання.

. Не любить братися за нову справу.

. Не впевнена у собі, своїх силах, боїться труднощів.

2.2 Діагностика рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку

Після проведеної обробки та інтерпретації даних ми отримали загальний бал тривожності дітей:

Висока тривожність (8-10 балів) - 2 дітей.

Середня тривожність (4-7 балів) - 5 дітей.

Низька тривожність (1-3 бали) - 15 дітей.

Щоб об’єктивно оцінити рівень тривожності дітей ми теж заповнили анкету на основі власних спостережень і лише тоді узагальнили дані анкетування дорослих, які добре знають дитину.

Щоб уточнити результати, ми додали всі бали, виставлені дитині кожним експертом, і поділили на кількість людей, що взяли участь в анкетуванні.

Наприклад, показник тривожності Данилюк Світлани - 7 балів. Її мама, заповнивши анкету, виставили їй 5 балів, а батько - 8. У такому разі (7+5+8)/3 = 20/3 = 6,7 балів.

В ході експерименту, спостерігаючи за дітьми, нам вдалося виявити ознаки тривожності цих дошкільників, а саме:

підвищену збудливість, напруженість, скутість;

страх перед усім новим, незнайомим, незвичайним;

невпевненість у собі, занижену самооцінку;

очікування неприємностей, невдач, осуду старших;

безініціативність, боязкість, пасивність;

схильність пам’ятати більше погане, ніж хороше.

Нами було виявлено і причини тривожності цих дітей:

конституціональна особливість нервової системи (меланхолійний темперамент);

компонент невротичного стану, що виявляється як страх окремих людей, ситуацій, які спровокували психоемоційну травму дитини. Це страх перед людиною у білому одязі (нагадує білий халат лікаря), страх залишитися на самоті як вияв емоційного дискомфорту, коли дитину покидала мама чи хтось із близьких людей;

результат залякування дорослими з метою домогтися послуху (“Не слухатимешся, забере Бабай, Змій Горинич, міліціонер...”);

побічний продукт багатої емоційної уяви дитини;

природний страх перед новим, незвичайним, вияв інстинкту самозбереження (страху, грози, темряви);

результат гіперсоціалізованого виховання з надмірною кількістю заборон, правил, оцінок, вимог, поєднується з комплексом провини за свою неспроможність відповідати жорстким соціальним стандартам.

Працюючи над проблемою подолання та профілактики тривожного стану у дітей дошкільного віку, ми розробили комплекс занять для подолання цих проблем.

Метою занять було допомогти дітям відчути себе впевненішими, розкутішими, активнішими, навчитися сміливіше спілкуватися з ровесниками і дорослими. В ході роботи виникали певні труднощі. Було видно, що діти переживають: тремтить голос, вони відводять погляд під час бесіди, намагають поводитися інфантильно. Але завдяки допомозі активних дітей та сприятливим умовам роботи діти ставали розкутішими, впевненішими, сміливішими. Охоче гралися, малювали, розповідали про себе. Вихователі теж помітили позитивні зміни у поведінці і зовнішності дітей: вони стали активнішими на занятті і в повсякденному житті, сміливішими в спілкуванні. Паралельно проводилася робота з батьками і вихователями (бесіди, рекомендації) (Додаток 2).

Запропоновані дітям ігрові завдання, ігри, малювання допомогли їм зняти емоційне напруження, стан тривожності, підвищили самооцінку, допомогли зайняти відповідне місце в дитячому колективі.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з музичного виховання ми помітили, що у багатьох дітей виникають проблеми під час виконання рухів. Декому заважає невпевненість у собі, безпорадність або звичайнісінький страх. Страх є наслідком порушення психічної рівноваги. Вченими доведено, що рух є виразом внутрішнього психічного стану людини. Процес зв’язку сприймань, думок, волі й почуттів із м’язовими рухами називається психомоторикою. Завдяки здатності сприймати, відчувати, уявляти людина будує образ і відтворює його через рухи. Звичайно, у кожного це виявляється по-різному, залежно від індивідуальних особливостей сприйняття та опрацювання інформації мозком.

Отже, в дітей здібності до руху залежать від психоемоційного стану, що активізує певний механізм свідомості; мислення, уяву та почуття. Одні діти можуть занадто активно виконувати певний рух, наслідуючи педагога або шукаючи власні способи дій, інші поводяться боязко, потребують окремої допомоги. У кожному випадку самому дошкільняті важко проаналізувати свій стан, знайти способи подолання труднощів або приборкати надмір енергії.

Ми уважно спостерігали за діями дитини. Особливу увагу звернули на такі моменти:

чи одразу дитина береться до виконання руху чи зволікає, - просить допомоги, хвилюється;

у який спосіб дитина виконує рухи: чи точно наслідує дії дорослого, чи намагається виконувати вправу на власний розсуд;

чи може дитина розповісти про те, як вона виконує рух, що в цей час відчуває, які труднощі в неї виникають і що допомагає або заважає виконати рух.

Для організації спостереження ми запропонували дітям прості рухові завдання: біг з зігнутими колінами „Коник в цирку”, галоп „Веселі наїзники”, перемінний крок „Наздожени”, притупи „Веселі черевички”. В результаті спостережень виділили три типи дітей, що мають індивідуальні відмінності психомоторних дій.

Андрій любить виконувати рухові завдання самостійно, робить це впевнено, без сторонньої допомоги. Але йому треба добре знати, що саме робити, бо спершу мусить обміркувати спосіб дій. Він - „мислитель”. Упевненість рухів у нього зумовлена усвідомленням техніки рухів, детального обмірковування способу дій. Він будує схему бігу з зігнутими колінами (траєкторію), притупи, починаючи з правої ноги тощо. Невпевненість може виникнути лише в тому разі, коли він не зрозуміє завдання. Тоді він зупиниться, щось обміркує, перепитає, а вже потім починає рух. У хлопчика розвинена психомоторика розумових дій, він не відчуває страху, спокійно долає всі перешкоди, знає, що на нього дивляться товариші й охоче їм допомагає. Головний стимул для руху „мислитель” - це розв’язання задачі, яка є цікавою і дає змогу самому шукати спосіб її виконання. В іграх такі діти, як Андрій, намагаються чітко виконувати всі дії, хоча іноді їм бракує запалу. Не випадково брак емоційності призводить до появи невпевненості при виконанні вправ, які вимагають наслідування образних дій.

Настя любить наслідувати спосіб дій. Вона часто не може пояснити деталі руху: з якою ноги починати, в яку сторону кружляти, де повинні бути руки при виконанні руху тощо, але діє швидко, інколи навіть не дослухає завдання до кінця. Вона схоплює зовнішні ознаки руху і часто під час виконання вправи робить помилки. Настя - емоційно-чуттєва дитина. Головний стимул руху для неї - наявність ігрового завдання, заохочення, спільна взаємодія з дорослим. Це дитина із розвиненою психомоторикою емоцій та почуттів. Для неї першочергове значення має усвідомлення: як треба рухатись (швидко, повільно, легко, гордо, спокійно). Їй не важко дотримувати словесних інструкцій, бо діє імпульсивно, і це дає їй втіху. На відміну від Андрія - мислителя, складно координовані рухи, що вимагають обміркування техніки виконання, викликають у неї невпевненість.

Даша не може виконати завдання, аби не уявити його в образах. Їй обов’язково треба „бачити” лисичку, ведмедика, коника або чаплю і свої рухи виконувати саме так, як це роблять звірята. Через порівняння своїх дій з уявними образами дівчинка може розповісти про власні відчуття. Даша - дівчинка з образно-чуттєвим типом сприймання. Головний стимул її поведінки - то образ. Завдяки уявній картинці вона може керувати і контролювати власні рухи. Даша має розвинену психомоторику уяви. Вона виконує завдання успішно лише тоді, коли добре усвідомить, заради чого треба рухатись. Власні відчуття, що виникають під час руху, допомагають їй усвідомлювати дії. Спосіб руху дитина шукає інтуїтивно. Даші також важко збагнути техніку рухів за словесним поясненням. Якщо вона не отримує заохочення та емоційної підтримки, починає нервувати, помилятися. Їй треба допомагати регулювати свої рухи через реалізацію образу - так, щоб вона могла „бачити” картинку дій, порівнювати свої відчуття з образами уяви.

У кожному з трьох випадків діти успішно виконують завдання, спираючись на індивідуальні стимули діяльності. Причому результату вони досягають у різний спосіб. Андрій - через усвідомлення завдання та побудови власної схеми дій. Йому треба пояснити структуру руху, деталі, давати словесні інструкції під час виконання. Настя - через емоційні дії, які супроводжують відомий спосіб, який вона наслідує. Їй краще допомагати повторювати рухи, супроводжуючи їх показом. Даша - через створення в уяві образу, що супроводжує рух. В цьому випадку варто частіше порівнювати рух із дією, що виникає в уяві дитини.

Таким чином, кожна дитина здатна виконати рухове завдання, спираючись на власну психомоторику.

Острах перед рухами може виникнути в тому разі, коли у підсвідомості дитини ще не закладено розуміння: який саме спосіб розв’язання завдань їй властиві. Допомогти подолати такі труднощі можна, створивши активне рухове середовище, де б діти могли якнайкраще використовувати свої психомоторні здібності. Це ігри, танцювальні імпровізації, імпровізаційні завдання, творчі ритмічні вправи, під час яких розвивається рухова фантазія, активізуються мислення, почуття, уява.

Дуже важливо розвивати у дітей самоспостереження, завдяки якому вони зможуть свідомо та якісно виконувати рухи без тривоги й напруженості. Ми намагалися тактовно запитувати їх, що вони відчувають під час руху? Що допомагає їм виконувати рух? Що заважає діяти? Зроблений у такий спосіб самоаналіз навчить дитину визначити рушійні сили власної рухової дії, так і „руйнівні” чинники. Страхи, що їх викликають уявні труднощі, дитина подолає сама, бо психомоторика мислення, почуттів та уяви дозволяє усвідомити, пояснити самому собі елементи кожного руху і собі ж допомогти в досягненні мети.

Але для цього педагог насамперед навчав дітей усвідомлювати зміст виконуваних рухів на кожному етапі рухового завдання. Для цього треба:

- на 1-му етапі ознайомлювати дітей зі схемою рухів та, зі схемою дій, зробити невідоме відомим через пояснення техніки рухів;

- на 2-му етапі заохочувати дітей порівнювати свої нові рухи з уже відомими, уявляти себе в дії, дати волю рухам;

 на 3-му етапі заохочувати до свідомого, активного виконання руху та самоаналізу відчуттів.

Завдяки такому розвитку психомоторики дитина розширює знання про себе, про схему дій власного тіла, вчиться долати страхи, що гальмують активність рухових дій.

На розвиток ритміки рухів і рухової фантазії педагог використовував творчі ігрові завдання на рух, на їх побудову, творчі імпровізаційні завдання тощо. Всі ці завдання виконуються під музику, яка добирається відповідно до характеру рухів.

Наприклад:

Ростуть дерева (під музику вальсу).

Мета: відтворювати в рухах образи, стимулювати рухову фантазію, розвивати м’язи плечового поясу (плавність рук) і творчість у дітей.

- Як гарно у весняному лісі. Дерева піднімають свої гілочки до сонечка. - почергове плавне піднімання рук вперед - вгору. По чотири рази кожною рукою. Плавне піднімання обох рук водночас - два рази.

- Легенький вітерець похитує ніжними гілочками дерев. - підняти руки вгору, плавно похитати ними вправо - вліво.

 Вітер гойдає стовбури. - нахилити тулуб вправо - вліво з руками, які підняті догори.

 Вітерець дужчає і дерева ніби колишуться в колі - роблять тулубом і руками колові рухи.

 Повіяв дужчий вітерець і дерева ніби відриваються від землі. - колишуть активно руками, тулубом, ноги відриваються від підлоги.

 Біля великих дерев виростають маленькі дерева і знову легенький вітерець погойдує їх гілочки. - сидячи на колінах, повільно підводяться і уже стоять на колінах; плавно піднімають руки і колишуть ними вправо - вліво.

Завершується завдання тим, що діти підводяться, їм пропонують заплющити очі і на кілька секунд уявити себе деревом, коли немає сильного вітру, коли ласкаво гріє сонечко (стояти вільно, руки опущені, легко похитувати тулубом).

Ручки - лапки (під музику польки (темп помірний).

Мета: розвивати почуття ритму, вчити узгоджувати рухи рук та ніг, викликати позитивне ставлення до виконання образних рухів.

- Ми в гостях у киці, давайте поплескаємо у долоньки. - сплеснути у долоні над головою, за спиною, тричі сплеснути в долоні перед грудьми.

- Киця нам показує лапки. - руки перед грудьми, мов лапки. Пружинка з поворотом тулуба вправо - вліво, грайливо змахнувши п’ястями.

 Посваримо кицю. - нахилити тулуб вперед, вказівним пальцем правої руки грайливо, посварити уявну тваринку.

 А у киці чисті лапки. - показують то праву то ліву руки долоньками догори, три притупи.

 Ручки - лапки танцюють. - ліхтарики, помахи, тощо.

Важливо зупинитися на так званих складних ситуаціях, які виникали у дітей даної групи.

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

Повертаючись з роботи, мама ніяк не могла покласти Оленку спати. Дитина кричала, опиралася, коли її вели до дитячої кімнати. У широко розплющених очах був страх.

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

Отже, самодіяльні вихователі домоглися свого. Але ж якою ціною! У дівчинки розвинувся страх: вона почала боятися темряви й тварин.

Є багато причин, через які малюк може погано засинати: по-перше, він може боятися залишатися сам у темряві. Можливо, не впорався із збудженням після рухливої гри, перегляду фільму чи його колись залишили самого без попередження - він кликав маму, а мама не приходила. А може, у нього надто багата уява і кожна тінь на стіні здається грізним чудовиськом. Чи не краще, коли вечір закінчується, спокійно, завжди одним і тим самим ритуалом: роздягтися, помитися, почистити зуби, покласти із собою в ліжко ведмедика. Усе це сигналізує дитині про те, що час спати. Можна й почитати книжку. Також для кращого засинання й міцного сну дітям потрібна впевненість у власній безпеці. Тож хай світить нічна лампа, двері в освітленій коридор будуть відчинені. І не потрібно ходити навшпиньках. Знайомі звуки - розмова, увімкнений телевізор, дзенькання посуду - сигналізує дитині, що вона не одна і їй нічого боятися.

Відомо, що одним з провідних мотивів дитячої діяльності є постійне прагнення встановити добрі стосунки з дорослими.

У Сашка є тато і мама, він живе у звичайній сім’ї. Проте хлопчик не відчуває любові до себе. У затишній, зі смаком обставленій кімнаті багато імпортних дорогих іграшок. Є і комп’ютер. Але... в цій сім’ї ніхто не пестить дитину, не приголубить її. “Почекай, не заважай, ніколи”, - повсякчас чує Сашко від своїх дуже заклопотаних батьків.

Емоційне сирітство - так називають психологи постійний дефіцит у дитини позитивних емоцій. І чим більш суперечливе й непослідовне ставлення батьків до дитини, тим не стійкіший та напруженіший її внутрішній стан. А тривожно-песимістичний настрій, який виникає за таких умов, призводить до того, що все випадкове, неприємне набуває фатального значення, стає постійним знаком небезпеки.

Життя в сутінках не може дати заряду бадьорості та оптимізму, не виведе на шлях творчості.

Спостереження третє: обоє батьків - люди з вищою освітою, мама - педагог. Але вони часто лякають свою непосидючу, допитливу доньку Марійку уколами. Ефектом від цього вони задоволені: дитина відразу притихає, стає слухняною. Якось дівчинка захворіла на ангіну. Лікар призначив уколи через кожні чотири години. Відтоді з кожною появою медсестри з шприцем життя в оселі перетворювалося на пекло: дитина заходилась в істериці, кричала, ховалася, билася, виривалася. Уся сім’я та медсестра після кожної процедури довго не поверталися до тями. Намучилася й дитина. Тільки тепер мама усвідомила, що Марійка справді лякалася, а вона ж гадала, що донька все сприймає як гру.

Загорський Максим, за яким ми спостерігали, панічно боїться собак. Це дуже розповсюджений випадок. Виявилося, що колись в дитинстві його матір вкусив дворовий пес і всякий раз при появі собаки вона міцно брала сина за руку і попереджала: обережно - вкусить!

В ході експерименту було проведено анкетування батьків, а за спеціальною шкалою здійснено опитування дорослих, де потрібно було оцінити свій емоційний стан, переважаючий фон настрою. Дані засвідчили, що:

Понад 38% батьків оцінюють свій стан як постійне роздратування - “на межі зриву”, “тримаюся з усіх сил”. Близько 24 % - як безрадісний, похмурий.

Лише 17% оцінили свій стан, як добрий, активний, радісний.

Близько 20% - як урівноважений, спокійний.

Отже, у цілому можна сказати, що деякі діти живуть в атмосфері емоційних негараздів, емоційного напруження або досить часто опиняються в подібних ситуаціях. Якщо при цьому врахувати, що стосунки в сім’ї є основним джерелом тривожності у дошкільників, а одним з найрозповсюдженішим страхів у дітей є страх засмутити батьків, то стає зрозумілим, що саме подібна атмосфера - значущий чинник у виникненні тривожності у дітей. Річ не втім, що діти “заражуються” тривожністю дорослих - подібна атмосфера заважає переживанню почуття захищеності, надійності сімейного оточення, що необхідно для нормального емоційного самопочуття.

### 2.3 Аналіз результатів дослідження

Провівши експеримент ми можемо зробити вже певні висновки щодо даної проблеми. Зупинимося, насамперед, на тих емоціях, які безпосередньо були пов’язані з переживаннями страху та тривоги дошкільниками. Ми вже можемо виділити кілька типових психологічних проблем, з якими зіштовхуються діти та їхні батьки:

“Мій син боїться темряви, засинає тільки при ввімкненому світлі. Ні на хвилину не можна залишити одного вдома”, “Мою дитину непокоять жахи, які ввижаються їй перед сном”, “Мій син боїться гратися з дітьми, так як був свідком того, як старші діти били молодших. Він не хоче на прогулянці підходити до інших дітей, так як боїться, що його можуть побити”.

На перший погляд, всі ці історії - різні, та йдеться в них про одне - тривожних дітей.

Проводячи експеримент ми помітили, що дуже ефективним прийомом у роботі зі старшими дошкільнятами виявилося звернення до творчості дітей. Найвільнішим проявом їхніх переживань та почуттів є малювання й гра. Малюючи, дитина дає вихід своїм уявленням, так вона ніби перебудовує свої взаємини з однолітками й дорослими, безболісно спілкується з неприємними та травмуючими образами. Перевтілення в грі, примірювання нової ролі, а в зв’язку з цим ототожнення себе з позитивними чи сильними героями містить у собі психотерапевтичний ефект. Фахівці вважають, що “метод малюнка”, який застосовують у консультації, можна застосувати й у домашніх умовах.

Підвищення ефекту від малювання може зумовлюватися присутністю сторонньої, але обов’язково доброзичливої людини, особливо це діє, коли батьки в цьому плані дискредитували себе. Важливо, щоб дитина сама виявила бажання намалювати свої страхи, подолавши невпевненість і побоювання. Ми заводили з маленькими художниками розмову про їх роботу. Малюки розповідали про те, що намалювали, тобто передавали словами свій страх.

Дітей з високою тривожністю потрібно постійно підбадьорювати, заохочувати, висловлювати впевненість в їхньому успіху, можливостях. Щоб подолати скутість допомагали дітям розслабитися, зняти напруження за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ. Допомогла і інсценізація етюдів на вияв сміливості, рішучості, що вимагає від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем. Ігри, які виражають тривожність, неспокій учасників, допомагають емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не дитини, і на основі психологічного розототожнення з носієм гнітючих переживань позбутися своїх страхів.

Від нормального ставлення батьків до дитини, від відсутності у них хворобливих, невротичних рис та характерологічних відхилень часто залежить і нормальне життя дітей, не обтяжене негативними емоціями.

Іноді відчуття не великого переляку може перерости у дитини в почуття страху, якщо батьки “лякаються” разом з нею і тим самим посилюють важкий стан дитини. Впевненість і спокійність батьків зможуть перебороти любий страх.

Педагоги групи давали багатьом батькам з цього приводу поради. Наприклад, коли вкладаєте малюка спати, потрібно включити світло, якщо дитина боїться темноти, і спокійно пояснити, що у вас є ще справи по господарству. Не потрібно сідати поряд з дитиною, кричати або наказувати.

Якщо дитина приходить перший раз в дім, де є собака не потрібно лякатися разом з ним. Можна погладити собаку, але не потрібно вимагати цього від малюка. Дивлячись на дорослого, він сам швидко освоїться.

Аналіз змісту страхів свідчить, що і в батьків, і в дітей переважає почуття нестабільності навколишнього світу, загрози, яка у будь-яку мить може стати реальністю. Очевидно, що ці переживання старшому дошкільнику передаються переважно від батьків. Вони афективно насичені гіперпіклуванням про їхні здоров’я, добробут, життя. У подальшому тривожність розвивається і підсилюється відповідно до механізму зачарованого психологічного кола. Це не може не відобразитися на психічному здоров’ї молодого покоління.

Висновки

В роботі підтвердилася гіпотеза про те, що:

Вроджена або сформована схильність дитини легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру.

Тривожність у дітей виявляється в емоційній вразливості, боязні спілкуватися з незначущими людьми, плаксивості, нитті.

Страх, тривога, агресія, негативні переживання - все це не сприяє повнокровному життєвому комфорту та внутрішній гармонії, виступає підґрунтям для створення патогенних форм мислительної діяльності, а тому потребує корекції. Повністю позбутися їх не можемо, бо будучи еволюційно доцільними, вони ввійшли у тривку звичку і не піддаються вольовому регулюванню.

Так само, як і страхи, уже в ранньому дитинстві може виникнути такий негативний емоційний стан, як тривожність, коли дитина тривалий час самотня, позбавлена батьківської ласки, веселих ігор і забав. Відсутність емоційно насиченої гри з батьками, братиками, сестричками не сприяє правильному емоційному реагуванню на різні стресові ситуації, збіднює емоційне життя дитини. Діти частіше відчувають тривогу, якщо вважають головою сім’ї маму, а не тата. Постійні нервово-психічні навантаження, що їх відчуває жінка-мати внаслідок підміни сімейних ролей, відбиваються на її взаєминах з дітьми, викликаючи в них тривогу. Суміщення професійних та сімейних обов’язків деякими матерями також є фактором, який сприяє розвитку тривожності у дітей, оскільки діти весь час очікують крику й погроз із боку перевтомленої матері, не можуть точно передбачити її дій.

У грі дитина набуває певних навичок спілкування, засвоює нові соціальні норми поведінки. Тут моделюються, ніби репетируються різні життєві ситуації.

Особливо корисні спонтанні рухливі ігри, які зумовлюють активність дитини, підвищують ініціативу та самостійність, розвивають вміння володіти емоціями та приймати рішення. Адже вже на початку гри дитина хоче бути схожою на свого улюбленого героя, вона приймає рішення й бере на себе певні зобов’язання, непомітно для себе переступаючи поріг страху й сором’язливості.

Включаючись з дітьми в будь-яку знайому з дитинства гру: піжмурки, хованки, різні ігри з м’ячем, дорослі можуть непомітно спостерігати за своєю дитиною й спрямовувати її. Проте якщо дитина не хоче гратися, - жодного примусу, не слід наполягати, а тим більше кепкувати та сміятися з неї.

Ігри, які ми назвали, здавалося б дуже прості, але за багаторазового повторення вони допомагають виробити активний захист - швидко прийняти рішення й змінити тактику. Після гри помітно змінюється емоційний тонус, налагоджується безпосередній контакт з батьками, зменшується страх бути покараним, розвиваються спритність та координація рухів.

У всіляких видах протиборства дитина переступає через свій страх, протистоїть небезпеці, дістає емоційну розрядку. А неодноразова зміна ролей нападу та оборони допомагає змінювати реагування. Користь від таких ігор дуже велика, аби тільки дорослі поводилися при цьому безпосередньо, без фальшу, не видаючи порад і не напружуючи малюка.

Діти зовсім перестають боятися страшних казкових персонажів, коли долають різноманітні перепони на шляху до Дракона або Баби-Яги. Вони відчувають при цьому величезну емоційну полегкість. Аналогічна реакція буває і коли драматизується історія, придумана самою дитиною, коли готуються маски й інші атрибути дійства і вона сама розподіляє ролі.

А коли малий актор бере на себе роль персонажа, якого боїться, то ефект гри стає більшим. Практика показує, що такі ігри бажано проводити до трьох разів на тиждень.

Дуже важливо, щоб діти вміли адекватно ставитися до неминучих труднощів, училися конструктивно справлятися із цими ситуаціями. Мудра підтримка з боку дорослого тільки підсилить їхню впевненість у своїх силах, допоможе реалізувати творчі здібності.

Гальмівна дія, яку викликають страхи та стійкі психотравмуючі чинники, може бути настільки сильною, що за образним висловлюванням відомого психолога О.І. Захарова, людина починає помирати ще за життя. Емоційна загальмованість призводить до того, що нічого не радує, не дає притоку енергії, не спонукає до життя. Людина нагадує власну тінь, неадекватно сприймає навколишнє середовище, її особистісний ріст припиняється.

Цей стан не минає безслідно, а визначає всю подальшу долю людини. Невідредаговані страхи, як міни уповільненої дії, можуть вибухнути за будь-якої ситуації, ускладнюючи життя не тільки особі, що пережила психологічну травм, а у сім, хто живе поруч з нею. Особливо беззахисні діти. Вони перші підпадають під вплив людей з надломленою психікою, переймають їхні страхи, тривоги та хвилювання, набувають комплексів, яких свого часу не позбулися їхні батьки. Страхи та тривоги надто заразні речі. Ними “хворіють” не тільки діти чи окремі дорослі, а буває, що й цілі колективи. Говорити про вільну самореалізацію вихованця в таких умовах не має сенсу. Було б добре, якби це розуміли всі педагоги. Якась частина проблем у суспільстві відпала б сама собою.

## Література

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - Екатеринбург.: Деловая книга, 1995. - С.115.

2. Баллон Х. Истоки характера у ребёнка // Вопросы психологии. - 1990. - № 5. - С.128.

. Богословский В.В., Ковалёва А.Г. Общая психология. - М.: Просвещение, 1981. - С.12.

. Бютнер М.М. Жить с агрессивными детьми. - М.: Педагогика, 1991. - С.15.

. Гончаренко Т. Заняття психолога з малятами. - К.: Шкільний світ, 2005. - С.112.

. Запорожец А.В., Неверович Я.З. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. - М.: Педагогика, 1986. - С.5.

. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. - М.: Просвещение, 1991. - С.112.

. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПБ.: Гиппократ, 1995. - С.13.

. Эмоциональные нарушения в детском возрасте / В.В. Лебединский, Е.С. Никольская, Е.Р. Банская, М.М. Либлинг. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - С.23.

. Карпенко Н. Страх: позитивна і негативна роль у розвиткові дітей // Дошкільне виховання. - 1997. - №12. - с.18-19. - С.34.

. Карпенко З.С. Психокорекція розвитку у дитини. - Івано-Франківськ, 1994. - С.118.

. Кононко Е.Л. Чтобы личность состоялась. - К.: Радянська школа, 1991. - С.234.

. Лаврентьєва Г.П., Титаренко Т.М. Практична психологія для вихователя. - К.: ВІПОЛ, 1993. - С.23.

. Лебединская К.С., Никольская О.с. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. - М.: Просвещение, 1991. - С.34.

. Леві В. Нестандартна дитина. - К.: Рад. школа, 1991. - С.56.

. Люблінська Г.О. Дитяча психологія. - К.: Вища школа, 1974. - С.122.

. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Порадник практичного психолога. - Х.: Основа, 2007. - С.115.

. Мдзелурі Т. Захистити дітей від страху. Як з’являються і коли зникають дитячі страхи. // Дошкільне виховання. - 1997. - №10. - С. 18-19.

. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М.: Просвещение, 1985. - С.54

. Немов Р.С. Психология. - М.: Владос, 2001.- С.87.

. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 1995. - С.24.

. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. - М.: Просвещение, 1983. - С.111.

. Орлов А.Б., Хазанов М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. - 1993. - №3. - С.32.

. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. - К.: Академвидав, 2008. - С.337.

. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова спихологія. - К.: Академвидав, 2006. - С.316.

. Слабик Я. Подолання тривожності та страху //Психолог. - 2008. - №21. - С.8.

. Трофімов Ю.Л. Психологія. - К.: Либідь, 2001. - С. 26.

. Тимченко А.В. В лабиринтах психологии личности. - Х.: Прапор, 1997. - С.55.

. Титаренко А.И. Моральный выбор. М., 1980. - С.46.

. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М.: Высшая школа, 1984. - С.58.

. Психологический словарь / Под ред. И.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика Пресс, 1996. - С.55.

. Рогова Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: Владос, 1995. - С.111.

. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - С.113.

. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /,Под ред. Я.Ч. Дубровиной. - М.: Изд. Центр «Академия», 1995. - С.13.

. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов: комплексная психологическая коррекция. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - С.45.

. Фройд З. Вступ до психоаналізу. - К.: Основи, 1988. - С.34.

37. Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье. - М., 1997. - С.25.

38. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. - Х.: Веста, 2007, - С.141.

39.Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. - М.: Знание, 1986. - С.67.

.Юркевич В.С. Выполнить себя. - М.: Знание, 1980. - С.25.

Додаток 1

Ігри, етюди, вправи.

Тінь.

Звучить музика А. Петрова „Поклик сині” (з кінофільму „Синій птах”).

Двоє дітей ідуть по дорозі через поле: одна дитина попереду, а інша - на два-три кроки позаду (це „тінь” першої). „Тінь” повинна точно повторювати всі дії першої дитини.

Завдяки повторенню рухів однієї дитини інша позбувається тілесної скутості.

У магазині дзеркал.

У магазині було багато великих дзеркал. Туди увійшов чоловік, на плечі в нього сиділа мавпочка. Вона побачила себе в дзеркалах і подумала, що це інші мавпочки, і стала робити гримаси. Мавпочки відповіли їй тим самим. Вона посварилася кулачком і їй з дзеркал погрозили, вона тупнула лапкою, всі мавпочки тупнули лапкою. Що не робила мавпочка, всі точно повторювали її рухи.

Гра допомагає учасникам розслабитися, зробити поведінку спонтанною.

Протилежні рухи.

Діти шикуються в шеренги, одна навпроти іншої. Під музику „Канадської народної пісні” на початок кожного такту друга шеренга виконує рухи, протилежні рухам першої. Якщо перша шеренга присідає, друга підскакує.

Гра допомагає подолати руховий автоматизм, виховує сміливість діяти за власним спонуканням.

Дракон кусає свій хвіст.

Гравці стоять один за одним, тримаючись за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина - це голова дракона, остання - кінчик хвоста. Поки звучить музика Д. Нурієва „Східний танець”, перший гравець намагається схопити останнього - дракон ловить свій хвіст. Всі інші діти міцно тримаються один за одного. Якщо дракон не піймав свій хвіст, то наступного разу на роль дракона призначається інша дитина.

Гра викликає емоційне збудження, бадьорий настрій.

Сова.

Діти обирають ведучого - сову, яка сідає в гніздо і спить. Діти починають бігати і стрибати. Потім ведучий говорить: „Ніч!”. Сова розплющує очі і починає літати. Всі гравці одразу повинні завмерти.

Хто поворухнеться або засміється, стає совою. І гра подовжується. Музичний супровід - „Балалар” О. Гельфуса.

Гра відволікає від гнітючих переживань, повертає гарний настрій.

У грі беруть участь дві групи. Позначивши на підлозі нешироку річку, підходять до неї по одному від кожної групи і намагаються її перескочити. Хто перескочив, повертається до своєї групи. А хто ні - повинен перейти в сусідню.

У якій групі під кінець гри дітей виявиться більше, та й виграла.

Гра супроводжується азербайджанським народним танцем в обробці С. Рустамова.

Гра виховує сміливість, впевненість у своїх силах.

Віддай.

Дитина вимагає віддати їй іграшку.

Тілесні вияви. Кисті рук тримати горизонтально долонями вгору. Гра розвиває здатність відстоювати свої інтереси.

Відійди!

Дитина відштовхує кривдника.

Тілесні вияви. Кисті рук тримати вертикально, долонями на гору.

Гра навчає самозахисту адекватними небезпеці засобами.

Гра в сніжки.

Зима. Діти в саду грають у сніжки. Етюд супроводжується музикою Г. Струве „Весела гірка”.

Тілесні вияви. Нахилитися, схопити двома руками сніг, випрямитися і кинути сніжку різким коротким рухом, широко розкриваючи пальці.

Гра сприяє розслабленню й емоційному піднесенню.

Ведмедики одужали.

Захворіли ведмедики Тім і Том. До них прийшов лікар Зай. Він вилікував ведмедиків. І їм стало дуже добре. Не болять більше животи у Тіма і Тома.

Тілесні вияви. Положення сидячи, ноги розведені, тіло відхилене назад, підборіддя ледь підняте, посмішка.

Етюд забезпечує полегшення, звільнення від страждання.

Битва.

У залі звучить музика П. Хоффера „Битва”.

Одна дитина удає з себе Івана - царевича, який бореться з триголовим Змієм Гориничем і перемагає його. Радий і гордий своєю перемогою Іван-царевич.

Тілесні вияви. У виконавця ролі Змія Горинича голова і кисті рук - це голови Змія Горинича. Вони хитаються, роблять випади в бік Івана-царевича, опадають по черзі (відрубані), піднімаються (виростають нові). Іван-царевич з помітним зусиллям розмахує уявним мечем. Поза і міміка переможця: плечі розправлені, ноги ледь розставлені, голова відкинута, брови підняті, губи складені в усмішку.

Етюд допомагає пережити радість перемоги і гордість за свої успіхи.

Я - грізний боєць.

Хлопчик почуває себе сильним і хоробрим. Поки звучить музика І. Шумана „Марш”, він крокує по залу, уявляючи себе грізним бійцем.

Попелюшка.

У залі звучить музика М. Воловаца „Попелюшка і принц” (уривок).

Дівчинка удає із себе попелюшку, яка приходить додому після балу дуже сумною; вона загубила туфельку...

Тілесні вияви. Опущена голова, насуплені брови, опущені кутики губ, сповільнена хода.

Завдяки етюду можна виразити сум і страждання через важливу обставину.

Острів плакс.

Мандрівник потрапив на Чарівний острів, де живуть самі плакси. Він намагається втішити то одну, то іншу дитину, але всі діти-плакси відштовхують його і продовжують плакати.

На час етюду звучить музика Д. Кабалевського „Плакса”.

Міміка. Брови підняті й насуплені, рот напіввідкритий.

Через вираження суму і плачу досягається розуміння їх об’єктивної безпідставності й безглуздості.

Лисеня боїться.

Лисеня побачило на іншому березі струмка свою маму, але воно не наважується ввійти у воду. Вода така холодна, та й глибоко.

Тілесні вияви. Виставити ногу вперед на носок, потім повернути ногу на місце. Повторити цей рух кілька разів. Для більшої виразності можна імітувати струшування з ноги уявних краплин води.

Вираження страху перед холодною водою сприяє його подоланню, оскільки зустріч з мамою є надто привабливою перспективою.

Собака гавкає і хапає за п’яти.

Дитина гуляє. Повз неї на повідку йде собака. Він гавкає на хлопчика і намагається, натягуючи поводок, дістати мордою його ніг.

Під час етюду звучить музика Г. Фріда „Поява великого собаки”.

Етюд виховує сміливість.

Страх.

Хлопчик боїться самоти. Він нерухомо сидить на стільці зі страхом дивиться на двері. Раптом в іншій кімнаті хтось причаївся, що тоді?

Тілесні вияви. Голова відкинута назад і втягнула у плечі. Брови піднімаються вгору, очі відкриті, рот розкритий ніби для вигуку.

Запитання: Чи була у хлопчика причина боятися?

Етюд допомагає позбутися страху, спричиненого хворобливою уявою дитини про небезпеку.

Гроза.

За вікном гроза. Ллє дощ. Крешуть блискавиці. Грізно гримить грім.

Дитина вдома сама. Вона стоїть біля вікна. В момент сильного гуркоту грому їй стає страшно.

Звучить музика М. Раухвергера „Грім”.

Тілесні вияви. Голова закинута і втягнена у плечі; очі широко розкриті; рот відкритий; долоні ніби відгороджують від обличчя страшне видовище.

Етюд допомагає виразити страх як засіб мобілізації внутрішніх сил дитини в момент небезпеки.

Момент відчаю.

Дитина приїхала з батьками в чуже місто, але на вокзалі відстала від них. Хлопчик вийшов на привокзальну площу. Він розгубився, не знає, куди йти. Звучить музика М. Лисенка „Момент відчаю”.

Тілесні вияви. Голова нахилена вперед і втягнута у плечі, плечі підняті, брови йдуть вгору і насуплюються, губи розкриті так, що видно верхній ряд зубів, одна рука з силою стискає іншу.

Запитання: Що треба робити, коли загубишся в чужому місті?

Сміливий заєць.

Заєць любив стояти на пеньку, голосно співати пісні й читати вірші. Він не боявся, що його може почути Вовк.

Тілесні вияви. Положення стоячи, одна нога ледь попереду іншої, руки закладені за спину, підборіддя підняте.

Міміка. Впевнений погляд.

Штанга.

Дитина піднімає „важку штангу”. Потім кидає її. Відпочиває.

Етюди 21-23 навчають прийомів само розслаблення.

Петрушка стрибає.

Горобець зображає Петрушку, який м’яко і легко стрибає. Стрибки на двох ногах одночасно з м’якими, розслабленими колінами і корпусом, обвислими руками і опущеною головою.

Тілесні вияви. Ноги зігнуті в колінах, корпус тіла нахилений вперед, руки висять вздовж тіла, голова нахилена вниз.

Етюд супроводжується музикою Д. Кабалевського „Клоуни”.

Спляче кошеня.

Дитина виконує роль кошеняти, яке лягає на килимок і засинає. У кошеняти повільно піднімається і опускається животик.

Етюд супроводжується музикою Р. Паулюса „День розстає, ніч настає” (колискова).

### Етапи гри-драматизації

1. Спершу дитина відмовляється вибирати, уникає вибору ляльок, фігурок, що зображають страх. Поступово дитина розігрується й непомітно для себе використовує і ляльок, що зображають страх.

2. Доручення до гри дорослого, налагодження паритетних взаємин, відтворення у певній ролі страхів дитини, спонукання її до виконання конфронтуючого страху ролі. Психологічний механізм усунення страху полягає саме в такій заміні ролей.

. Зміна ролей.

. Скласти фантастичну або реальну історію. У якій би знайшли відображення страхи, що залишилися в дітях. Перед цим дітям можна запропонувати гру “Подорож до Баби Яги і Кощія” для психологічної розминки.

. Історію розповідають у групі дітей, автор розподіляє ролі, керує грою. Терапевтичний ефект буде тоді, коли оповідач візьме на себе роль того, кого боїться. Якщо дитина залишається собою, то все розігрується знову, але в протилежних ролях. Основа гри - імпровізація, уява. Не обов’язково дотримуватись сюжету, можна використати предмети-замінники.

Для усунення страху можна запропонувати серію психологічних ігор, фізичних вправ, етюдів.

Наступна серія ігор спрямована на подолання конкретних страхів.

Страх темряви: “Тваринки в нірці” (3-4 р.); “Бобри” (3-6 р.); “Хто причаївся в темряві?” (407 р.); “У темній норі” (4-5 р.).

Страх самотності: “Маля загубилося” (5-7 р.); “як важливо знати свою адресу (4-5 р.); “Сюрпризи” (4-7 р.).

Страх казкових персонажів, чудовиськ, примар: “Маски страху” (4-7 р.); “подорож до Баби Яги” (3-5 р.).

Страх смерті: “Дивовижна зустріч” (6-7 р.); “Шукаємо в поганому хороше” (6-7 р.).

Страх війни, катастроф, хуліганів, бандитів: “Бій” (4-7 р.); “Морські розбійники” (4-7 р.).

Страх уколів, болю, лікарів: “Лікарня” (3-7 р.), “Військовий шпиталь” (5-7 р.).

Страх покарання, крику: “П”ятнашки” (3-5 р.), “Викидайло” (5-7 р.).

Страх замкнутого простору : “Піжмурки” (3 р.); “Хованки” (з 1 р.), “Автобус”, “Миша й мишоловка”.

Конспект заняття “Темноляндія”

Заняття з корекції тривожності у дітей 4 - 6 років.

Жив собі маленький хлопчик. Він дуже боявся темряви, ніколи не вимикав вночі світло й намагався не залишатися сам у темній кімнаті.

Якось йому наснився дивний сон - дуже яскравий і гарний. Перед хлопчиком з’явився маленький чоловічок. Він був дуже кумедний, у великому ковпаку, що весь час насувався йому на очі, в чудернацьких черевиках і з великими вухами.

- Привіт, Дениско, - ласкаво усміхнувся він, - Я казковий Ельф і прийшов сюди, щоб запросити тебе до чарівної країни - Темноляндії.

- Ні, я не піду її дивитися, бо я страшно боюся темряви, - злякано відповів Дениско.

 Я про це знаю і мені дуже шкода, що ти боїшся тієї краси, яка є там. Я хочу тобі показати їх. Ну що, підемо?

Хлопчик дуже не хотів іти до Темноляндії, але йому було соромно здатися боягузом.

В одну мить Денис разом з Ельфом з’явилися перед прекрасним палацом, який освітлював красивий повний місяць і численні зірочки.

- Це ворота до нашої країни.

- Чудово, мені завжди здавалося, що тільки вдень, при сонячному світлі, може бути так гарно.

І пішли вони далі. Дійшли до водоспаду, вода якого загадково виблискувала у місячному сяйві. Навколо літали казкові птахи.

 А тепер поглянь на гори. У світлі місяця вони особливі. А зараз я відведу тебе до лісу, - запропонував Ельф.

 Але ж у лісі темно, і ми можемо не побачити місяця, - злякався Дениско. Коли зайшли до лісу, то Дениско побачив у сяйві світлячків багато добрих, гарних і смішних Ельфів, які взялися за руки й веселилися. Потім вони ще довго ходили по лісу і слухали спів пташок, милувалися світлячками, розмовляли з тваринами.

- Оце і є наша Темноляндія та її мешканці. Але незабаром настане ранок, Дениску, тобі час вставати. - сказав добрий казковий Ельф.

 Так, я піду, - відповів хлопчик, - мені дуже сподобалося, у вас дуже гарно, до побачення.

 До побачення відповіли маленькі Ельфи, - згадуй нас, коли лягатимеш спати.

 Тебе провести, Дениску? Адже в нашій країні немає жодного ліхтаря, тобі не страшно? - запитав Ельф.

- Ні, не потрібно, дякую, хіба може бути страшно в такій красі! Тут хлопчик прокинувся і розплющив очі.

Наступного вечора, коли лягав спати, він звичкою ліг у ліжко і увімкнув світло, але одразу пішов до вимикача:

- Чого боятися, якщо Темноляндія така чудова!

Коли мама зайшла до кімнати, то дуже здивувалася, а тато сказав, що їх син, напевно, подорослішав.

Додаток 2

АНКЕТА 1

Шановні батьки! Просимо Вас щиро відповісти на запитання анкети (нерозголошення інформації гарантуємо).

Чи помічали Ви і як часто у Вашої дитини такі прояви:

1. Дитина сама хоче зробити те, що пропонує їй дорослий, і водночас відмовляється від цього саме тому, що це їй запропоновано (негативізм)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дитина будь-що наполягає на виконанні свого бажання (впертість)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Домігшись виконання одного свого прохання, дитина відразу висуває нову вимогу й знову наполягає на її виконанні (вередування)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Дитина протестує проти людини чи норми виховання, установленої для неї? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Прояви егоїзму?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета 2.

Шановні батьки!

Ми досліджуємо дитячі страхи. Просимо Вас щиро відповісти на запитання нашої анонімної анкети (Нерозголошення здобутої інформації гарантуємо).

1. Стать вашої дитини (хлопчик, дівчинка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Вік сина чи доньки (повних років і місяців)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Чи помічали Ви, що дитина чогось боїться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Чого конкретно боїться Ваша дитина (потрібне підкресліть або допишіть)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Темряви

Вигаданих істот

Крові

Лікарів

Лікарні

Уколів

Самотності (страх не бути прийнятим у дитячий колектив, у гру).

Залишитися самому вдома.

Страшних снів.

Школи, дитячого садка

Покарань (фізичних або словесних)

Дістати погану оцінку

Висоти

Різних рухів

Втратити рівновагу (під час виконання різних вправ, навчання кататися на ковзанах, на велосипеді)

Вчителя, вихователя

Не встигнути щось зробити

Невдачі, неуспіху

Незнайомих людей

Транспорту

Один (одна) засинати

Різких звуків

Тварин (собак...)

Страшних казок, страшних мультфільмів

Болю

Когось з однолітків

Пожежі

Смерті

Нападу (боїться бандитів)

Старших дітей у дворі, в школі, в дитячому садку.

5. Як Ви реагуєте на прояви страху у своєї дитини? Як намагаєтеся впливати на неї?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Чи змінився ступінь вираженості страхів у дитини з віком (зменшився, збільшився)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Висловіть свою точку зору з приводу появи страхів у вашої дитини?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Чи доводилося Вам лякати свою дитину і чим? Скільки їй було років?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. У чому ви вбачаєте користь страху? Чи завдає, на вашу думку, страх шкоди?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Які риси особистості Ви б хотіли виховати у вашої дитини насамперед? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дякуємо за допомогу. Анонімність відповідей гарантуємо.

Тривожність

Консультація для батьків

У тривожних дітей частенько виникають проблеми в спілкуванні. Їм складно зав’язати перші контакти, розмовляти настільки голосно, щоб їхній голос був почутий у гучній дитячій групі.

Ви можете допомогти своїй дитині, якщо будете заохочувати будь-які прояви „товариської” активності. Першим підійшла до незнайомих дітей - молодець! Розповіла вірш - теж молодець!

Попросіть виховательку в дитячому садочку давати Вашому малюкові такі ролі на ранках, які допоможуть йому стати сміливішим, розкутим та активним.

Як виховувати „тихоню”?

Заохочувати дитину на заняттях із рухливими іграми.

Займатися іграми, які розвивають швидкість дитячого мислення і перемикання уваги.

Із самого раннього дитинства привчати малюка до режиму дня, де на кожну дію виділений обмежений час.

Змагатися з малюком: хто швидше зашнурує черевики, прибере постіль.

Утримуватися від висловів: „Мій син - нелюдим”, „Він - такий тихоня”...

Цікавтеся думкою маляти, причому зі самого раннього віку (Що він думає про побачений мультфільм? Чи хоче він саме це блюдо?).

Не упускати моменту зайвий раз підкреслити достоїнства маляти.

Залучайте дитину (розумно) у своє доросле життя, дозволяйте їй спілкуватися з дорослими.