

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
*Другий (магістерський)*  
Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗАКЛАДУ  
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ


Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки  
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія  
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24217  
номер залікової книжки

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2  Марина КОВАЛИК  
Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат психологічних наук, доцент  Алла РУДЕНОК  
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від грудня 2023 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Марини КОВАЛИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла РУДЕНОК, канд. психологічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика діагностики тривожності Р. Сірса, методика «Потяг» С. Велієвої для діагностики емоційного стану дитини, проєктивна методика «Вибори потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дорки та В. Амена, анкета для педагогів та батьків щодо проявів тривожності у дитини Г. Лаврентьевої та Т. Титаренко, анкета для батьків щодо виявлення ознак дезадаптації в дітей.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми дослідження тривожності дітей дошкільного віку, тривожність дітей дошкільного віку та її висвітлення в психолого-педагогічній літературі, проблема адаптації дітей дошкільного віку, вплив тривожності на розвиток дитини дошкільного віку, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку, методичні рекомендації учасникам освітньо - виховного процесу щодо подолання проявів тривожності дітей дошкільного віку, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
12 рисунків

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> листопад 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>11</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Марина КОВАЛИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи. Алла РУДЕНОК

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти»

Здобувач Марина КОВАЛИК

Керівник Алла РУДЕНОК

Кваліфікаційна робота включає 103 сторінки, 12 рисунків, перелік джерел посилання із 53 найменувань.

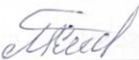
Ключові слова: дошкільний вік, тривога, тривожність дітей дошкільного віку, адаптація, дезадаптація, прояви тривожності.

Об'єкт дослідження: тривожність дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: тривожність під час адаптації дітей дошкільного віку.

За результатами дослідження проаналізовано наукові джерела з проблеми тривожності дітей дошкільного віку, охарактеризовано проблему адаптації дітей дошкільного віку, підбрано психологічний інструментарій та здійснено емпіричне дослідження особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку, розроблено методичні рекомендації учасникам освітньо – виховного процесу, які працюють з дітьми дошкільного віку.

Одержані результати можуть бути використані в освітній діяльності психологів та педагогів закладів освіти, а також при психологічному консультуванні.

Дипломник  Марина КОВАЛИК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
1.1. Тривожність дітей дошкільного віку та її висвітлення в психолого-педагогічній літературі.....	9
1.2. Проблема адаптації дітей дошкільного віку.....	17
1.3. Вплив тривожності на розвиток дитини дошкільного віку.....	25
Висновки до розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	34
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку.....	38
2.3. Методичні рекомендації учасникам освітньо - виховного процесу щодо подолання проявів тривожності дітей дошкільного віку.....	49
Висновки до розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	61
ДОДАТКИ.....	67
ДОДАТОК А Методика діагностики тривожності Р. Сірса.....	67
ДОДАТОК Б Проективна методика «Вибори потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки та В. Амена.....	68
ДОДАТОК В Методика«Потяг»С.Велієвої.....	79
ДОДАТОК Г Анкета для педагогів та батьків щодо проявів тривожності у дитини Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко.....	81
ДОДАТОК Д Анкета для батьків щодо виявлення ознак дезадаптації в дітей дошкільного віку.....	83
ДОДАТОК Е Корекційна програма для зниження тривожності дітей дошкільного віку.....	84

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві дитина є чутливою частиною соціуму і відповідно вона є схильною до різних впливів навколишнього середовища. На сьогоднішній день є досить актуальною проблема підвищеної тривожності дітей дошкільного віку, які вирізняються невпевненістю в собі та своїх силах, підвищеним занепокоєнням та емоційною нестійкістю, труднощами в адаптації до нових умов. На думку багатьох вчених-психологів за останнє десятиліття суттєво збільшилася кількість тривожних дошкільників. Зокрема змінилися прояви тривоги, вона стала більш особистісною та глибшою. Нажаль, тривожні розлади серед дітей є доволі серйозною та поширеною проблемою в умовах сьогодення. Оскільки, тривога заснована на реакції організму на реальну або уявну загрозу зі сторони навколишнього середовища, то відповідно може проявлятися по різному у кожної дитини, в залежності від її здатності протистояти так званій небезпеці. Одні діти виявляють занепокоєння і намагаються уникати ситуацій, що провокують страх, а інші проявляють неконтрольовану поведінку, щоб вибратися з травмуючої ситуації.

Дослідженням підвищеної тривожності в дитячому віці займалися багато вчених психологів, серед них є як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Це З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, К. Роджерс, Г. Салліван, Ч. Спілберг, П. Бейкер та М. Алворд, К. Ізард, В. Горбатих, А. Пасічніченко, О. Хлівна, Ю. Тарновський.

Вступ дитини до закладу дошкільної освіти повністю перебудовує її життя, адже вона потрапляє у нові соціальні умови. Кардинально змінюється звичний спосіб її життя, потрібно будувати нові взаємини і з дорослими, і з ровесниками. Зміна соціального середовища до якого звикла дитина, є складним, суперечливим моментом особистісного розвитку і часто може супроводжуватися підвищенням тривожності. Дитина часто перебуває у стані занепокоєння, боїться зробити щось не так, невпевнена у своїх можливостях,

у неї знижується самооцінка. Такий емоційний стан ускладнює процес успішної адаптації дитини до закладу дошкільної освіти і може супроводжуватися появою процесу дезадаптації особистості дитини.

Виходячи із вищесказаного темою нашого дослідження було обрано «особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти». Ця тема є актуальною та нагальною на сьогоднішній день, адже дитині із високим рівнем тривожності вкрай важко самостійно пристосуватися до нових умов і вдале проходження адаптаційного процесу буде позитивно впливати на всю подальшу діяльність дитини.

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

**Предмет дослідження** – тривожність під час адаптації дітей дошкільного віку

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти..

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

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми тривожності дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризувати проблему адаптації дітей дошкільного віку.
3. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти.
4. Розробити методичні рекомендації учасникам освітньо – виховного процесу, які працюють з дітьми дошкільного віку

**Гіпотеза дослідження** – з'ясування особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку сприятиме розробці методичних рекомендацій всім учасникам освітньо-виховного процесу.

**Методи дослідження**: для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було обрано наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз літературних джерел, порівняння та узагальнення), емпіричні (спостереження, анкетування), методики:

- Методика «Потяг» С. Велієвої для діагностики емоційного стану дитини;
- Методика діагностики тривожності Р. Сірса;
- Проективна методика « Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки та В. Амена;
- Анкета для батьків та педагогів щодо проявів тривожності у дитини Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко;
- Анкета для батьків щодо виявлення ознак дезадаптації в дітей.

**Експериментальна база дослідження:** дослідницька робота виконувалася на базі закладу дошкільної освіти № 26 «Кульбабка» м. Хмельницького Хмельницької міської ради Хмельницької області. Вибірку дослідження склали 50 дітей віком 3 – 6 років, 50 батьків дітей дошкільників та педагоги молодшої та старшої груп дітей дошкільного віку.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що застосований психодіагностичний інструментарій для дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку та розроблені методичні рекомендації можуть використовуватися педагогами, психологами та батьками у своїй практичній діяльності з дітьми. Напрацьовані матеріали також можна використовувати з метою діагностування особливостей прояву тривожності молодших школярів у закладах загальної середньої освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Опубліковані тези на тему: «Психологічні прояви тривожності як чинника дезадаптації дітей дошкільного віку» у електронному виданні комунальної установи Хмельницької міської ради «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» «ОСВІТНІЙ ФОКУС». Основні положення кваліфікаційної роботи представлено у фаховому збірнику наукових видань Scientific Journal «Psychology Travelogs» на тему: «Особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти».

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53

найменування та 6 додатків. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках, містить 12 рисунків. Загальний обсяг роботи – 104 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **1.1 Тривожність дітей дошкільного віку та її висвітлення в психолого-педагогічній літературі**

Події в житті людини стають джерелом її переживань, в результаті чого виникає певне внутрішнє ставлення до того що ж відбувається як діяти. Емоційні прояви людини є однією з проблем над якою працюють багато психологів впродовж досить тривалого часу. Однією з центральних проблем сучасності є тривожність, яка часто виступає як один із механізмів розладу емоційної сфери особистості та може виступати і як чинник особистісного зростання, а з іншої сторони може виконувати деструктивну функцію. Проблема тривожності займає важливе місце в умовах сьогодення, тому їй і присвячена велика кількість наукових досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й у філософії, соціології.

За дослідженнями психологів О. Запорожця, Г. Люблінської та інших особистість дитини починає формуватися ще в дошкільному віці. Для повноцінної активної особистості в дитини має бути усвідомлення своєї самоцінності, віра у свої сили, почуття власної гідності, повага до самого себе. На розвиток почуттів та емоцій дитини впливають вікові етапи та кризи особистості. Відомо, що новоутворення, яке виникає на певні потреби дитини відповідного віку містить емоційний компонент. І якщо потреби, що з'являються в кінці кожного етапу придушуються чи не задовільняються у

дитини дошкільного віку може виникнути почуття тривоги, яке з часом переростає у тривожність і може стати стійкою особистісною рисою, яка негативно впливатиме на всі сфери психіки дитини, що в свою чергу матиме згубний вплив на подальший її розвиток [5, с.64].

Психологи стверджують, що у сучасному світі простежується тенденція до зростання негативних емоційно-особистісних проявів у дітей дошкільного віку, а саме підвищення занепокоєння, невпевненість, емоційна нестійкість. Дитина є найбільш чутливою частиною соціуму, вона дуже схильна до різних впливів навколишнього середовища. Відомо, що життя дитини дошкільного віку дуже забарвлене емоціями і з одного боку є індикаторами її внутрішнього стану, а з другого це дуже впливає на розвиток всіх пізнавальних процесів дитини та активність її поведінки. Адже саме дитячі емоції дошкільника визначають спрямованість їхньої уваги, логічність суджень та особливості сприймання свого оточення.

Діти по-різному реагують на труднощі, стресові ситуації і складні життєві обставини. Так молодші, трьох-чотирьох річні, стають досить збудливими, дратівливими можуть агресивно себе поводити в садочку чи вдома, вимагають до себе більшої уваги зі сторони дорослих. Старші ж діти, п'яти-шести років, можуть часто відчувати страх безпорадності і безсилля, відмовлятися визнавати саму ситуацію і заглиблюватися в себе, не бажають спілкуватися з ровесниками і дорослими.

Пояснити природу виникнення тривоги першим спробував засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд. Згідно з його вченням тривога дає можливість людині реагувати на загрозливі ситуації та пристосовуватись до них. Це певний емоційний стан, що виникає через вплив зовнішніх загроз і його мета полягає в попередженні неминучої загрози, з якою треба боротися чи навпаки уникати [16, с.85].

Інший відомий науковець А. Адлер у своїх наукових дослідженнях запропонував нову версію походження неврозів. Він стверджував, що невроз виникає через такі механізми як страх, життєві труднощі та певні прагнення,

які індивід не може досягти в силу певних індивідуальних особливостей чи соціальних умов. Отже, підґрунтям для неврозу виступають ситуації, через які людина в певній мірі переживає відчуття тривоги [3, с.69].

Засновник «міжособової теорії» С. Салліван стверджував, що у кожній людини є початкова тривожність, яка виникає як продукт інтерперсональних відносин. Психолог вважав, що кожен організм є енергетичною системою напружень, які коливаються від стану спокою та повного розслаблення до стану високої напруги, джерелом якої є потреби організму людини та тривога. С. Салліван трактував тривожність, як один із важливих чинників, що впливає на розвиток особистості і виникнувши в ранньому дитинстві при несприятливому навколишньому середовищі, тривога присутня впродовж всього життя. Людина в процесі життя виробляє різні механізми, щоб боротися з тривогою та страхами [17, с.39].

У своїх наукових працях К. Роджерс розглядав особистість як продукт розвитку людського досвіду і під впливом різних зовнішніх факторів у неї формується самооцінка, уявлення про себе. На його думку в основі тривоги лежить співвідношення двох систем особистості, а саме свідомої та несвідомої. І якщо між цими системами є узгодженість, то у людини гарний настрій, вона відчуває спокій та відсутність тривоги. Якщо ж ця узгодженість в певний момент порушується, людина відчуває тривогу та переживання.

Розглядаючи проблему виникнення тривоги К. Хорні вважала, що основними джерелами виникнення тривоги та тривожності виступають неправильні людські відносини. В одній із своїх праць вона висвітлює та налічує одинадцять основних невротичних потреб за допомогою яких, на думку вченої, людина намагається позбутися почуття тривоги. Та, на жаль, в повному обсязі задовільнити їх неможливо, тому і позбавитися повністю тривоги не виходить. К. Хорні рахувала, що в основі тривоги дітей виступає конфлікт між залежністю дитини від батьків і ворожим відношенням до них. Інші дослідники, на протипагу твердженню К. Хорні дотримуються думки, що основою тривоги є конфлікт між незалежним розвитком особистості самої

дитини і необхідністю налагоджувати взаємовідносини з оточуючими. [16, с.105].

Вивчаючи поняття «тривожності» Ч. Спілберг поділив її на два види: особистісна, коли тривожність є складовою особистості та ситуативна, яка є короткочасною реакцією на певну конкретну ситуацію, яка є реальною загрозою людині, тобто певне напруження навколо події, яка виникла [20, с.64].

Досліджуючи поняття «тривоги» Ю. Бабаян дійшов висновку, що вона є результатом складного процесу, який включає поведінкові, афективні та когнітивні реакції на рівні цілісної особистості. На думку, О. Волошок, тривожність є психічним станом емоційної напруги, настороженості, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, хвилювання, загостреного почуття провини, невизначеності або передчуття загрози значущій рівновазі особистості. [4, с.18]. Вивчаючи стан тривоги О. Хлівна відзначала, що це реакція на різні стресори і їй притаманна різна інтенсивність, усвідомлюваність неприємних переживань, стурбованості, мінливість у часі. Сам стан т тривоги може змінюватися у часі за рівнем стресу і варіювати за інтенсивністю [53, с.85].

Дітям дошкільного віку властиве засвоєння певних особливостей поведінки своїх батьків, що досить часто впливає на ставлення до ровесників і ускладнює процес адаптації до дитячого закладу. Вітчизняні дослідники у своїх наукових працях звертали увагу на певні відмінності між матерями тривожних хлопчиків та дівчаток. Так, у матерів тривожних дівчаток відмічаються наступні особливості:

- настирність у здійсненні лише своїх бажань та нетерпимість до чужої думки;
- невпевненість у собі та своїх силах;
- упередженість та категоричність в оцінках та судженнях;
- настороженість та підозрілість у контактах.

Що стосується матерів тривожних хлопчиків, виявлені такі особливості:

- хронічне відчуття втоми і занепаду сил;
- присутність постійних скарг;
- нав'язливі думки, що дитина нездорова.

Тривожність як емоційний стан (ситуативна) і як стійка риса (особистісна), яка проявляється з відчуттям неспокою та тривоги без достатніх на те підстав у своїх дослідженнях трактував В. Бойко. Тривожні переживання дошкільників можуть поступово набувати і зовнішніх проявів зауважила у своїх роботах В. Горбатих. Діти в дошкільному віці для того щоб відновити внутрішній спокій, починають перебудовувати свою поведінку, а саме: різко зменшують ініціативність та пошуково-пізнавальну активність, дотримуються всіх вказівок ( навіть необґрунтованих), починають діяти за певним, ухваленим дорослим, алгоритмом, уникають ситуацій самостійного прийняття рішень, виконують мінімально-очікувані вимоги та найпростіші завдання [12, с.79].

У своїх дослідженнях Ю. Тарновський вважав, що невротичні прояви в поведінці людини є наслідком порушення її адаптації до зовнішніх умов, що може призвести до пограничних розладів, які спостерігаються на межі психічної діяльності та можливими хворобами психіки. На його думку, до невротичних проявів можна віднести збудливість, часті конфлікти з оточуючими, невміння зосередитись, роздратування, пригніченість. [48, с.67].

А. Пасічніченко вивчала зв'язок високої тривожності дитини з низьким статусом в колі однолітків. Адже настирлива або навпаки обережна поведінка часто може відштовхувати ровесників, а з іншої сторони, відчуженість та обмежене коло спілкування не буде сприяти прийняттю дитини колективом і може ще більше поглибити ситуацію відокремленості [38, с.39].

Загалом тривожність притаманна більшості людей та її підвищений рівень у дитини є сигналом певних порушень в особистісному розвитку і серйозною перешкодою гармонійного розвитку дитини. Адже «тривожні» діти зазвичай частіше мають проблеми зі здоров'ям, хронічну втому, яка досить суттєво дезорганізовує діяльність дитини дошкільного віку.

Тривога – це неприємний емоційний стан, для якого є характерним передчуття певного несприятливого розвитку подій, напруженості та страху. Основною відмінністю тривоги від страху є те, що зазвичай тривожні стани є безглуздими, а страх виникає через провокуючу ситуацію, подію чи об'єкт. Аналізуючи дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів можна стверджувати, що стан тривоги поділяється на два основних типи:

- Ситуаційна тривога, яка виникає через конкретну ситуацію, що може викликати цей стан. Він може виникнути як наслідок певних життєвих ускладнень та проблем і може відігравати навіть позитивну роль, адже виступає своєрідним механізмом, який спонукає людину відповідально віднестися до вирішення проблем. Ненормальне зниження тривожності та безвідповідальність у обставинах, що виникли може свідчити про так звану інфантильну життєву позицію;
- Особиста тривога, що проявляється у властивості людини постійно переживати тривожний стан у всіх життєвих ситуаціях, що виникають. Це стан коли всі події сприймаються як небезпечні та несприятливі, невизначене почуття загрози та неусвідомленого страху. Дитина, яка схильна до цього стану, важко контактує з навколишнім світом та постійно перебуває в настороженому стані, що може негативно впливати на формування характеру і заниженої самооцінки [46, с.85].

Під терміном «тривожність» психологи розуміють схильність переживати сам стан тривоги, який зумовлений особливостями її темпераменту та відноситься до основних показників індивідуальних відмінностей і суб'єктивних поганих проявів взаємодії людини з навколишнім оточенням. Тривожність є властивістю людини відчувати страх і тривогу в певних соціальних ситуаціях які з нею відбуваються. Це є індивідуально-психологічна риса, що проявляється у схильності людини до інтенсивних, частих та не завжди адекватних переживань тривоги.

У багатьох наукових дослідженнях під «тривогою» сприймається певний емоційний стан, тоді як «тривожність» характеризують, як рису особистості, яка проявляється у наступних аспектах:

- 1) Емоційний – тривога, нервозність, підвищена чутливість, емоційне збудження, недостатній контроль над власними реакціями;
- 2) Когнітивний – очікування невдачі, негативна самооцінка, а також відчуття власної нікчемності та некомпетентності;
- 3) Поведінковий – нераціональні дії, які спрямовані на усунення або запобігання небезпеки. [46, с.94].

Основними показниками, які відрізняють тривожність від інших психологічних станів є оцінка ситуації, що містить певну небезпеку і усвідомлення можливої невдачі. Першою емоційною реакцією на різні стресові ситуації виступає саме стан тривоги, який є невід'ємною частиною емоційних переживань дитини. Загалом більшість вчених сходяться на думці, що надмірні прояви тривожності у дитини дошкільного віку можуть призвести до внутрішнього протиріччя в образі «Я», особистісної дисгармонії, можуть супроводжуватися постійним передчуттям небезпеки, емоційним дискомфортом особливо в неспокійних умовах сьогодення.

Науковці та практики доводять, що у дітей із підвищеною тривожністю спостерігається завищена чи занижена самооцінка, часто суперечлива чи конфліктна. Такі діти мають проблеми у спілкуванні, певні ознаки дезадаптації, рідко проявляють ініціативу, знижений інтерес до навчання. Тривожні діти дошкільного віку вирізняються емоційною нестійкістю, підвищеним занепокоєнням, невпевненістю у собі і своїх силах, дуже самокритичні, зазвичай шукають схвалення з боку дорослого. [42, с.55].

П. Бейкер та М. Алворд розробили критерії визначення тривожності дітей дошкільного віку, щоб було можливо відрізнити психологічно здорову дитину від дитини з тривожністю:

- дратівливість.
- порушення сну.

- постійна тривога.
- складність концентруватися на чому-небудь.
- м'язове напруження [37, с. 125].

Основними причинами виникнення дитячої тривожності, за дослідженнями багатьох науковців-психологів, можуть бути наступні:

1. Несхвалення значимих людей;
2. Наслідки травматичних ситуацій (розлучення батьків, аварії, випадки насильства, важка хвороба);
3. Зміна звичного середовища (прихід до дитячого садка, перехід в іншу групу, нові вихователі);
4. Внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, переживання відчуженості, емоційна вразливість;
5. Неприйняття з боку однолітків;
6. Негнучка система виховання при якій не особливо враховується індивідуальність дитини;
7. Тривожна атмосфера в сім'ї . [36, с.103].

Дуже часто однією з причин виникнення підвищеної тривожності є підвищена чутливість, хоча не всі гіперчутливі діти є тривожними. Сильні страхи, що посилюють тривожність виникають при зіткненні з небезпекою і фіксації в пам'яті відчуття безпосередньої загрози.

У визначенні природи тривожності дітей дошкільного віку, яка вагомо впливає на емоційний розвиток дитини, особливе місце займає сім'я та безпосередньо відносини у ній. Г. Салліван визначає, що головна роль тут належить саме матері, адже вона не тільки задовольняє всі фізичні потреби дитини, але є основним джерелом загального емоційного благополуччя і безпеки. Все, що може становити загрозу взаємовідносинам матері і дитини, загрожує і самому становищу дитини в міжособистісному світі. Тому, на думку Г. Саллівана джерелом тривоги є страх дитини щодо невдоволення матері. Саме побоювання передається за допомогою емпатії ще задовго до

того, як дитина зможе усвідомити схвалення чи навпаки несхвалення матері [16, с.69].

Таким чином більшість дослідників дитячої психології сходяться на думці, що високий рівень тривожності має негативний вплив на особистість дитини дошкільного віку, для яких характерні невпевненість в собі, емоційна нестійкість, підвищена тривожність. За результатами досліджень основними факторами виникнення тривожності є природні, генетичні фактори розвитку психіки дитини та соціальні і досить важливо створити відповідні умови, що сприятимуть успішному подоланню підвищеного рівня тривожності у дитячому віці.

## **1.2 Проблема адаптації дітей дошкільного віку**

В Україні продовжують відбуватися масштабні реформи в галузях освіти та науки і проблема адаптації особистості займає одне з провідних місць. Вивчення процесу адаптації дітей дошкільного віку набуває актуальності за умов швидкого зростання темпу й ритму життя. В умовах сьогодення дана проблема є досить суттєвою, оскільки кількість дітей, що важко адаптуються значно зросла. Дослідження психологічних особливостей адаптації дітей дошкільного віку дає можливість поглибити знання про фази, структуру та певні механізми самого процесу адаптації та створити умови, що ефективно впливатимуть на успішність адаптаційного процесу дітей в закладах дошкільної освіти.

Початок систематичного відвідування дошкільного закладу для дитини є досить стресовою подією в житті, оскільки виникає гостра потреба адаптуватися до нових мікросоціальних умов. Загалом цей процес супроводжується багатьма змінами та зрушеннями у функціональному стані і відповідно впливає на психоемоційну сферу дитини. Від успішного проходження адаптаційного періоду під час вступу буде залежати в подальшому успішна діяльність дитини.

В даний час, який характеризується загостренням багатьох кризових явищ у різних сферах, зростанням певних соціальних відхилень у поведінці, актуальною постає проблема дезадаптації дітей, що призводить до появи дошкільнят, які не можуть самостійно адаптуватися до нових вимог, що зумовлює зростання дії негативних чинників соціалізації [39, с. 208].

Відвідування дитиною дошкільного закладу є важливим етапом у їхньому житті, оскільки в цей період відбувається перебудова свідомості дитини, її емоційної сфери. Успішна соціальна та психологічна адаптація до нових умов залежить від рівня сформованості різноманітних навичок, чим краще дитина готова до всіх змін, пов'язаних із початком відвідування дошкільного закладу, подоланні труднощів в соціалізації, тим успішнішою почуватиметься вона в новому для неї середовищі.

Дитина потрапляє в нові соціальні умови, стикається з новим соціальним середовищем та своєрідною зміною звичного розкладу та способу життя. В цей період життя у дитини можливі неадекватні прояви поведінки, які пов'язані з новими вимогами соціуму і умовами, що змінилися. Маленьким дітям часто не виходить самостійно подолати певні стресові ситуації, які виникли і тому питання адаптації та профілактики дезадаптації постають однією з головних проблем успішного перебування дитини в дошкільному закладі та виступають важливим чинником гармонійної соціалізації особистості.

Вперше термін «адаптація» почав використовувати у другій половині 18 ст. німецький фізіолог Ауберт. Під цим поняттям він пояснював явища пристосування чутливості органів чуття, що проявляється у підвищенні або зниженні, як реакція на дію певного подразника [45, с.21].

Під адаптацією слід розуміти процес успішного пристосування дітей дошкільного віку до нового оточення, нових умов життя. Без проходження етапу успішної адаптації у дитини буде відсутня впевненість у завтрашньому дні, внутрішня рівновага, неможлива соціалізація

Розрізняють кілька видів адаптації, а саме:

- психічна, під якою розуміють процес взаємодії особистості із середовищем, де особистість повинна впливати певним чином на нього, при цьому враховуючи його особливості, задля задоволення своїх основних потреб;

- біологічна адаптація, тобто пристосування особистості до тиску, вологості, температури, запахів та змін у власному організмі;

- соціальна – здатність дитини адекватно відноситися до інших людей, подій, вчинків, відпочивати, спілкуватися, вміння регулювати та контролювати власну поведінку [30, с.140].

Досліджуючи процес адаптації психологи виокремлюють такі ступені:

1. легка адаптація, яка триває в середньому 10–15 днів і поведінка дитини нормалізується, вона із задоволенням відвідує заклад освіти;

2. середня адаптація, що триває на протязі 15–30 днів. Дитина може втратити апетит, навіть захворіти, але без ускладнень;

3. важка адаптація тривалістю 2 місяці і більше, її ще називають патологічна адаптація, яка викликає занепокоєння та втручання фахівців [29, с.78]

Аналізуючи вищесказане вчені-психологи розрізняють три групи дітей, що по різному пристосовуються до нових умов життя: до першої групи відносяться діти, для яких процес адаптації проходить легко та безболісно. Такі діти зазвичай дуже комунікабельні та самостійні; друга група –це діти, які процес адаптації проходять повільніше та важче. У них спостерігається нестала поведінка, недостатньо розвинене спілкування та навички ігрової діяльності, вони є не самостійними та малоініціативними, з недовірою відносяться до дорослих, часто вередують; третя група дітей – малюки, що важко проходять етап звикання до нового оточення. Найчастіше такі діти зовсім не самостійні, ігрові навички зовсім не сформовані, мовлення практично відсутнє, відчувають страх та недовіру до педагогів, дуже хворобливі, що ще більше ускладнює звикання до нових умов [29, с.86].

Критерії успішної адаптації умовно розділяють на: об'єктивні, що характеризуються показниками адекватної поведінки та успішним засвоєнням отриманих знань, умінь та навичок; суб'єктивні, до яких відносять позитивний емоційний стан та внутрішній комфорт.

Адаптація дитини до закладу дошкільної освіти має кілька аспектів:

1. З початком відвідування дитячого садка перед дитиною виникають нові вимоги соціальної поведінки, режиму та дисципліни.
2. Особливістю проходження адаптації є пошук дитиною свого місця в групі ровесників, вміння проявити себе, свої здібності та інтереси.
3. Успішний процес адаптації у великій мірі залежить від досвіду та компетентності дорослих.

Правильна організація процесу адаптації передбачає наступні компоненти:

- Створення сприятливого психологічного мікроклімату для позитивного емоційного стану;
- Дотримання відповідно віку дитини режиму дня;
- Відповідна організація занять з врахуванням часу на активне сприймання матеріалу [13, с.33].

Якщо через певні вікові чи особистісні особливості дитині важко адаптуватися до тих вимог, які висуває навколишнє середовище, це може призвести до відчуття напруги та дезадаптації.

Під дезадаптацією розглядають наслідок низького рівня соціальної адаптації особистості до середовища, яка може виявлятися у своєрідних неадекватних психологічних станах, таких як депресія, гіперактивність, уособлення.

До основних ознак дезадаптації дитини дошкільного віку відносять:

- Неадекватна поведінка;
- Швидка втомлюваність, зниження звичної активності на кінець дня;
- Плаксивість, висока тривожність, заїкання;
- Невміння формувати стосунки з однолітками й дорослими;

- Невроз [1, 3].

Проблема дезадаптації дітей дошкільного віку в теперішніх умовах є однією з найменш розроблених в сучасній психолого-педагогічній літературі. На сьогоднішній день проблема соціалізації дитини дошкільного віку набуває особливої актуальності. За дослідженнями С. Литвиненка, С. Курінна, І. Печенка старший дошкільний вік є кінцевим етапом початкової ланки соціалізації дитини, тобто включення дошкільника до певної соціальної групи, спільноти, колективу, визнання його норм і правил, тобто його гармонійну адаптацію; це сензитивний період для засвоєння сукупності суспільних норм.

Питання адаптації дітей дошкільного віку розглядали як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, розкриваючи різні аспекти даної проблеми. Посилення явищ дезадаптивного характеру в дошкільлі, насамперед пов'язане із збільшенням непрогнозованих ситуацій у повсякденному житті дитини, особливо, як свідчить практика роботи садочка, вони загострюються в момент вступу дитини до дошкільного закладу, період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація [28, 31].

Розглядаючи феномен дезадаптації дітей дошкільного віку С. Андрійчук акцентує увагу на комплексному розгляді цієї проблеми, який включає емоційно-вольовий, когнітивний, соціально-поведінковий, а також фізіологічний показники. Дошкільний вік є періодом інтенсивної соціалізації дитини, засвоєння нею форм поведінки та соціальних норм, здобуття певного життєвого досвіду, засвоєння суспільних норм, форм поведінки. Тому надання психологічної допомоги на ранньому етапі може стати запорукою формування конструктивних моделей поведінки та способів мислення у дитини [2, с.15].

Досліджуючи проблему дезадаптації науковці-психологи виділяють три основних види дезадаптованості особистості:

- стійка ситуативна дезадаптованість, що характеризується станом, коли особистість робить спроби та не знаходить шляхів та засобів адаптації в певних соціальних обставинах;

- тимчасова дезадаптованість, яка виникає при нестійкій адаптації і може бути усунена з допомогою адекватних адаптивних заходів та дій;

- загальна стійка дезадаптованість при якій відбувається виникнення патологічних захисних механізмів, це стан фрустрованості [6, с.77].

Вивчаючи проблему дезадаптації дошкільників, Д. Насвітане звертає увагу на необхідність врахування індивідуальних психологічних особливостей і дітей з труднощами адаптації, і їхніх сімей. Дуже часто батьки таких дітей характеризуються внутрішньою напруженістю, вираженою емоційною реактивністю, низьким рівнем поведінкового контролю.

Науковці вивчаючи проблему складної адаптації виокремлюють наступні фактори дезадаптації дитини:

- Неблагополучна сімейна атмосфера, тривала психічна депривація;
- Соціально-педагогічна занедбаність;
- Несформованість чи порушення певних психічних функцій та процесів;
- Окремі рухові порушення, такі як гіперактивність, імпульсивність, розгальмованість у поведінці;
- Емоційні розлади ( пригнічений постійно настрій, емоційна лабільність, конфліктний характер...);
- Невідповідність темпу діяльності в закладі індивідуальним особливостям дитини [22, с.65].

Вивчаючи ознаки та рівні сприятливої адаптації дитини С. Курінна відмічала, що адаптація дошкільника повинна супроводжуватися адекватністю поведінки певним соціальним нормам і звичайно відчуттям внутрішнього комфорту у дитини. зазначає що діти з важкою адаптацією дуже часто зустрічаються в сім'ях з неконструктивними стилями виховання і емоційними проблемами їхніх батьків. Основними критеріями адаптованості дитини психолог вважала наступні: уміння спілкуватися і не створювати конфліктів, засвоєння прийнятним норм поведінки, уміння контролювати свої емоції, позитивне сприйняття самого себе та оточуючих [28, с.8].

Деадаптивні прояви у дітей дошкільного віку дослідники пояснюють наявністю якихось певних стійких стереотипів поведінки та соціального досвіду, який не завжди відповідає вимогам дитячого середовища. Суспільне життя зазвичай позитивно впливає на дитину в період адаптації, та в цьому процесі є і певні вразливі моменти, які викликають тривале, складне, а іноді й взагалі не можливе пристосування малюк до умов закладу дошкільної освіти.

За проведеними дослідженнями О. Кононко до таких моментів відносять:

- Необхідність зосереджуватися та концентрувати увагу, виконувати певні вимоги авторитетних дорослих;
- Певний регламент життя в закладі дошкільної освіти;
- Перенасиченість дитячим колективом;
- Домінування стандартизованих зразків та моделей поведінки;
- Обмежена можливість задовільнити потребу дитини в особистому спілкуванні.

На думку психологині основними причинами деадаптації дошкільників можуть бути наступні особливості психіки дитини: в ситуації спілкування неадекватне оцінювання себе; відсутність навичок спілкування; емоційна неврівноваженість; завищені вимоги до тих хто оточує, особливо коли дитина є інтелектуально розвинутою; тривожність і боязнь спілкування; замкнутість. Дослідниця відмічає, що діти у яких відсутні труднощі адаптації до закладу дошкільної освіти характеризуються активною участю в сюжетно-рольових іграх, активним розвитком мовлення та предметною діяльністю, формуванням потреби у спілкуванні з ровесниками, довільною поведінкою [25, 27].

Деадаптацію розглядають як явище під час якого відбуваються порушення у поведінці, виникнення конфліктних стосунків, підвищеного рівня тривожності та дизгармонійного розвитку особистості. Саме тому для попередження збудженості, тривожності та зниження самоконтролю,

виникнення почуття неповноцінності у стосунках з однолітками необхідно допомогти дитині пройти етап адаптації до нових умов.

Під поняттям «дезадаптація» слід розуміти формування певних неадекватних механізмів пристосування особистості до умов навколишнього середовища, порушення у поведінці та конфліктних ситуаціях, підвищеного рівня тривожності, психогенних реакцій та захворювань, дисгармонійного розвитку особистості. Саме тому для попередження підвищеної збудженості, тривожності, зниження комунікабельності, самоконтролю, почуття неповноцінності у стосунках з ровесниками виникає необхідність допомогти дітям успішно пройти період адаптації до нових умов, що пов'язані зі змінами зовнішніх обставин та внутрішніх перетворень. В загальному дезадаптація особистості виражається в неможливості успішно справлятися із змістом завдань і проблемними ситуаціями, що висуває певна ситуація розвитку. Отже, дезадаптація є явищем, що характеризує нездатність дошкільника виконувати певний обсяг роботи і досягати бажаної якості поведінкової, ігрової та соціально-психологічної діяльності, без якої дитина не зможе відповідати внутрішній позиції дошкільника [33, с.85].

Загалом процес звикання дитини до нових умов середовища проходить наступні етапи: період дезадаптації та період адаптації. Дослідники стверджують, що мінімальний період адаптації становить 2 – 3 тижні за умови створення правильної організації та максимальний термін становить близько 3 місяців. Якщо ж тривалість адаптаційного періоду становить 4 – 6 місяців, це свідчить про наявність у дитини дезадаптації.

Про дезадаптацію дитини дошкільного віку може стверджувати і підвищена рухова активність, котра заважатиме нормальному спілкуванню з однолітками та дорослими. Адже такі діти мають схильність до агресивної та ненормованої поведінки, можуть бути соціально некомпетентними. Важливим є етап діагностики, адже надмірна рухова активність є однією з ознак гіперактивності дитини як одного із показників дезадаптації.

Основними умовами, за яких процес адаптації дитини буде успішним доцільно вважати наступні:

1. Адекватне усвідомлення свого статусу в групі, тобто оптимістична самооцінка;
2. Доцільні методи виховання в сім'ї, а саме відсутність авторитарного виховання;
3. Достатній рівень освіченості батьків;
4. Створення комфортного середовища в сім'ї на засадах довірливої, толерантної взаємодії батьків та дитини;
5. Задоволення від спілкування з дорослими;
6. Позитивне ставлення вихователя до дітей

Дошкільний період є найвідповідальнішим періодом в житті людини, адже саме в ньому закладається те, що буде розвиватися та закріплюватися з віком. Тому досить значущим є перший вихователь дошкільного закладу, від професійної майстерності якого, доброти та любові до дітей у великій мірі буде залежати становлення особистості та вирішення питань навчання і виховання дитини.

Таким чином, розглядаючи проблему труднощів адаптації дітей дослідники стверджують про необхідність системного підходу, який враховуватиме різні сфери особистісного розвитку дитини, вивчення власне дезадаптації, яка так часто спостерігається у дітей дошкільного віку, як негативного явища, що перешкоджає соціалізації дитини, її повноцінному формуванню як особистості.

### **1.3 Вплив тривожності на розвиток дитини дошкільного віку.**

Серед основних проблем, що розглядаються у дитячій психології особливої уваги заслуговує вивчення підвищеної тривожності на розвиток дитини дошкільного віку. Стали з'являтися наукові дослідження, що відображають специфіку розвитку тривожності дошкільників, починаючи з

трьох-річного віку. Науковці виходять із того, що вже у дошкільному віці достатньо чітко проявляються індивідуальні особливості вищої нервової діяльності дитини, в основі яких лежать властивості нервових процесів збудження і гальмування та їх різних поєднань. Дослідники відмічають, що такі властивості нервової системи, як сила, активність, врівноваженість достатньо чітко проявляються у зовнішній поведінці. Діти з міцною нервовою системою можуть довгий час зосереджуватися і працювати на заняттях, у них високий емоційний тонус, стійка в межах вікових можливостей увага, хороша здатність орієнтуватися в незвичній ситуації. Вони відносно швидко переключаються на новий вид діяльності, у них високий темп та інтенсивність роботи. Діти з слабкою нервовою системою - мляві, сповільнені у всіх діях, вони повільно включаються в роботу, довго переключаються і відновлюються. Працюють повільно та дуже відволікаються, темп та інтенсивність діяльності – низькі. В переліку праць, по вивченню властивостей нервової системи переконливо висвітлюється важлива роль її сили у динаміці психічних станів. Вчені стверджують, що тривожний стан – показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів [32, с.64].

Науковці вважають, що головною причиною виникнення тривожності у дошкільників є неправильне виховання і неблагоприємні стосунки з батьками, особливо з матір'ю. Відторгнення, неприйняття матір'ю дитини викликає у них тривогу через неможливість задовільнити потребу у любові, ласці та захисті. У цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність материнської любові. Незадоволення потреби дитини у любові буде породжувати бажання досягати її будь-якими способами. Високу вірогідність виникнення тривожності у дитини спостерігають і у тих сім'ях, де присутня гіперопіка, постійний контроль, велика кількість заборон та обмежень.

У своєму дослідженні автори Л. Помиткіна та М. Полухіна вважали, що тривога у дітей може виникати через недотримання обіцянок, коли дитині пропонують щось для неї приємне, довгоочікуване, наприклад певний подарунок, або похід в розважальний центр і відтермінують виконання

сказаного, дитина зазвичай нудиться в очікуванні, хвилюючись чи отримає бажане і як наслідок може почати розвиватися тривожність. Очікування неприємних моментів може супроводжуватися не стільки тривогою, а скільки надією на те, що все таки неприємності не буде. Дитина, яка очікує покарання від батьків чи вихователів сподівається, що покарання не відбудеться.[40, с. 482].

Дитяча тривожність може бути наслідком особистісної тривожності матері, яка має симбіотичні стосунки з дитиною. При цьому мати, що відчуває себе єдиним цілим з дитиною, намагається відгородити її від труднощів і життєвих неприємностей, при цьому “прив’язуючи” до себе дитину, захищаючи від неіснуючих, але уявних, відповідно її тривожності небезпек. В результаті, дитина відчуває хвилювання коли залишається сама, легко губиться, хвилюється і боїться. Замість активності і самостійності розвивається пасивність і залежність. Крім цього тривожний характер залежності часто провокується як самою мамою, яка проявляє гіперопіку, так і іншими дорослими, що замінюють йому ровесників і завжди обмежують його активність і самостійність. Способом передачі хвилювання слугує така турбота матері про дитину, яка складається із одних передчуттів, побоювань і тривоги. Науковці відмічають також той факт, що якщо батько не приймає участі в вихованні дитини, то вона в більшій мірі прив’язується до матері. І в цьому випадку, якщо мати надмірно тривожна то і дитина переймає її хвилювання. Яскраво виражено це і тоді, коли дитина боїться батька через його деспотичний, запальний характер [24, с.94].

При вихованні у неповній сім’ї чи в сім’ї з дизгармонійними стосунками, коли традиційно чоловічу роль виконує мати, у дитини може бути викривленим образ статі, що в свою чергу провокує розвиток тривожності.

Тривожність дитині може передаватися також через тривожність батьків або педагогів дошкільного закладу. Досить часто незадоволення батьками своєю роботою, матеріальним становищем підвищує тривожність їхніх дітей. Також тривожними можуть вирости діти у сім’ях які використовують

авторитарний стиль виховання. В таких сім'ях діти повинні постійно виправдовувати очікування дорослих і знаходитися в ситуаціях постійного напруження чи догодили вони своїми вчинками батькам. У сім'ях де мати чи батько не приймають активної участі у вихованні дитини теж прослідковується підвищений рівень тривожності, адже дошкільник не бачить моделі поведінки одного з батьків і як наслідок не може побудувати свою власну модель. [23, с.131]. При відвідуванні дитиною дошкільного закладу тривожність може виникати також через особливості взаємодії педагога з дошкільником, авторитарний стиль виховання, непослідовність вихователя, що заважає прогнозувати власну поведінку, суперечливість оцінок і вимог. За твердженнями Є. Савіна та М. Шаніна, якщо педагогу властива мінливість вимог, залежність поведінки від настрою у дитини виникає розгубленість, вона не знає як діяти у тій чи іншій ситуації. Діти дошкільного віку ще мають дуже тісний зв'язок з матір'ю, відвідування дитсадка є стресовою подією і якщо не знайти індивідуального підходу – може виникнути тривожність чи навіть невроз [44 с.18].

Дитяча тривожність має ситуативні прояви, оскільки особистість дитини формується якраз в дошкільному віці. Підвищений рівень тривожності має зазвичай дезорганізуючий, негативний вплив на життєдіяльність дошкільника, відмічається різниця в поведінці на заняттях і поза ними. Під час вільної діяльності діти зазвичай комунікабельні, жваві та безпосередні, а на заняттях напружені та небагатослівні, відповідають тихим, глухим голосом і навіть можуть почати заїкатися. У тривожних дітей дошкільного віку спостерігається недостатня самооцінка (завищена або навпаки сильно занижена, суперечлива), рідко проявляють ініціативу, мають труднощі у спілкуванні, невпевнені, сором'язливі, часто виражена мінімальна самореалізація, наявні псевдокомпенсаторні механізми, спостерігаються явні ознаки дезадаптації.

Існує думка, що рівень тривожності у хлопчиків і дівчат відрізняється. У дошкільному віці хлопчики є більш тривожними, ніж дівчата. І чим старшими стають діти, тим помітнішою є ця різниця. Дівчата частіше зв'язують тривогу

з іншими людьми. До них відносяться не тільки друзі, рідні, а ще так звані «небезпечні люди» – хулігани, п'яниці. А хлопчики бояться нещасних випадків, різних фізичних травм, також покарань від батьків або вихователів, тренерів і т. д.

Що стосується самих наслідків виникнення тривожного стану, слід зазначити, що високий рівень тривожності негативно впливає на формування творчого, креативного мислення у дитини та загалом, якщо розглядати тривожність, то ця риса не становить загрози інтелектуальному розвитку дитини. Варто відмітити, що тривожність дітей дошкільного віку не є стійкою рисою характеру і можливо істотно знизити її прояви, якщо дотримуватися потрібних рекомендацій. У дошкільників система почуттів та емоцій ще в стадії формування, тому, саме в цьому віці, досить важливо закласти основи позитивних почуттів та емоцій, що посідають надзвичайно важливе місце у психічному розвитку дитини. Саме тому, потрібно постійно приділяти особливу увагу стану дітей, їх настрою.

Важливим фактором виникнення тривожності є соматичні порушення, у дитини присутня постійна готовність для тривожності. У дітей із соматичними порушеннями сильно ослаблена нервова система, через що легко можуть виникати гальмівні процеси, які в свою чергу виступають психологічним підґрунтям для появи стану тривожності. Таким дітям складніше орієнтуватися у навколишньому середовищі і багато явищ, які вони не можуть пояснити викликають у них стан тривоги, що може тривати довгий період. Цей стан пригнічує дитину, робить її безпорадною та дуже самокритичною, рівень її самооцінки сильно занижується. У тривожних дошкільників із соматичними проблемами часто виникає головний біль та навіть запаморочення, іноді спазми в горлі, біль в животі, ускладнюється дихання. Під час ситуацій, що викликають у них тривожність відчувають сухість в роті, слабкість в ногах та пришвидшене серцебиття [46, с.237].

Всі ці чинники впливають на дезадаптацію дитини, її емоційний стан, що виявляється у плаксивості, нездатності виконувати завдання за

інструкцією, неможливість налагодити стосунки з ровесниками, приймати участь у спільних іграх. При невдачах дитина не може звернутися за допомогою до дорослого, або ровесників, не може вправлятися, пробувати, виявляти власну значимість, що призводить до афективної поведінки, негативних рис характеру, невротичних реакцій.

На думку багатьох психологів тривожність є емоційним станом, який виникає через брак впевненості в своїх силах і проявляється в ситуаціях, які викають небезпеку для власної гідності. Разом з тим, цей стан супроводжується високим рівнем претензій. Таким чином фіксується вже відмічений нами характер причин, що викликають стан афекту і провокуючу при їх характері - тривожність. Тому, розглядаючи джерела афекту, при їх періодичному повторенні, можна розглядати як одну з причин розвитку тривожності. Одним з факторів розвитку афекту у дитини є девіація між положенням, яке дитина фактично займає в колективі і положення, яке вона намагається зайняти [74, с.38].

Тривожним дітям властива емоційна чутливість, схильність виявляти жалість до ровесників, тварин, перейматися емоційним станом однолітків, дорослих. Наприклад, можуть запитати у дорослого: “Чого ти плачеш, тебе образили, чи тебе щось болить?”. Їм невластивий раціоналізм, практицизм при нормальному віковому інтелектуальному розвитку. Це створює підвищену чутливість до різних проблем, емоційних відносин, що робить таких дітей надто вразливими у нашому сучасному, цинічному, не завжди моральному середовищі.

Тривожність, як властивість нервової системи, притаманна дітям з меланхолічним типом темпераменту. У повсякденному житті діти-меланхоліки, зазвичай, сором'язливі, замкнуті та дуже вразливі. Вони дуже емоційно реагують на схвалення і осуд, є доволі чутливими навіть до найменших подразників. Їм притаманний слабкий гальмівний і збуджувальний процеси, вони доволі швидко втомлюються. В той же час діти з меланхолічним типом темпераменту здатні співпереживати іншим і

перейматися їхнім настроєм. Вони доволі важко і довго адаптуються до нових умов життя, що можуть викликати у них сильний стрес. Тому досить важливо завчасно готувати їх до змін і допомагати поступово входити у нові реалії життя. У кризовій ситуації, що може виникнути, меланхоліки не можуть швидко зорієнтуватися та рішуче діяти, їм потрібний час та підтримка. Прихід у заклад дошкільної освіти, велика кількість незнайомих дітей та дорослих, може негативно вплинути на швидку адаптацію і як наслідок сприяти появі тривожності. Одні діти можуть проявляти пасивність, стають млявими, а інші навпаки дратівливими і крикливими. Тому досить важливим є вмотивована вимогливість, помірний темп та своєчасна допомога, емоційна підтримка у роботі з дітьми – меланхоліками. При створенні позитивного мікроклімату, у дошкільників буде спостерігатися висока пізнавальна активність, вони ставатимуть впевненішими, самостійнішими і процес адаптації проходитиме у легшій формі. При емоційному комфорті у взаєминах з ровесниками та педагогами, діти можуть проявити свої здібності та уміння, а також досягти високих результатів під час навчально-виховного процесу. Водночас емоційна сфера дітей-меланхоліків є досить вразливою, вони здатні помічати найменші зміни у настроях інших людей та емоційно реагувати на них. Також меланхоліки тяжко вступають в комунікацію з новими, незнайомими людьми, не проявляють ініціативи та не включаються в спілкування. Найбільш зручно почувають себе в оточенні близьких людей і домашній обстановці, тому будь-які події та місця можуть викликати стрес. Через свою вразливість вони потребують постійного захисту та підтримки. Схильність до виникнення страхів, через боязнь та навіюваність, не дають змоги адаптуватися до нових умов і в повній мірі проявити свої здібності і можливості, що в перспективі можуть призвести до явища дезадаптації. З огляду на це необхідно відволікати дитину від тривожних думок, намагатися переключати увагу на іншу цікаву діяльність, сприяти підвищенню та усвідомленню власної значущості [49, с.164].

Велике значення у виникненні тривожності має адекватний розвиток особистості дитини. Відомо, що при цьому оточення відіграє одну з основних ролей та сприяє утворенню системи відносин в центрі яких являється самооцінка, ціннісні орієнтації і направленість інтересів вподобань. Саме в дошкільному віці відбувається зародження самооцінки і на її формування підвищений рівень тривожності може досить негативно впливати.

Тривожні діти вимагають до себе особливої уваги, адже складна адаптація в дошкільному віці може негативно позначатися на всьому подальшому розвитку особистості, заважатиме соціалізації дитини, подальшій успішності і загалом соціально-психологічній адаптації. На порушення психічного здоров'я досить негативно впливають страхи та тривоги, знижується адаптивний ресурс дітей. Тому, раннє виявлення і пошук шляхів подолання проявів тривожності в процесі адаптації дошкільників до закладу освіти є важливою проблемою сучасної психологічної науки.

### **Висновки до розділу**

У даному розділі було висвітлено суть поняття «тривожність» та проаналізовано наукову психолого-педагогічну літературу з даної проблеми, розкрито вплив тривожності на розвиток дитини, визначено причини виникнення тривожності дітей дошкільного віку та її вплив на процес адаптації дитини до нових умов, зокрема до закладу дошкільної освіти.

Проаналізувавши дослідження можна стверджувати, що тривожність є досить складною проблемою, що має різні види та особливості проявів і може нести досить негативний вплив на розвиток особистості, зокрема дитини. Під тривожністю слід розуміти схильність дитини до певного переживання тривоги, тобто емоційний стан, що виникає у ситуації незрозумілої небезпеки та проявляється у передчутті неприємного розвитку подій. До основних причин виникнення тривожності дітей дошкільного віку відносять

індивідуальні особливості, фактори сімейного виховання, взаємини з однолітками та дорослими, соматичні порушення.

Вступ дитини до закладу дошкільної освіти та напружений процес адаптації до нових умов часто є дуже драматичною подією в житті дитини. Це насамперед пов'язано з труднощами пристосування дитини до систематичного відвідування закладу. І підвищений рівень тривожності дошкільника може стати одним із чинників виникнення проблеми дезадаптації, яка буде заважати соціалізації дитини, її всебічному гармонійному розвитку та перешкоджатиме успішному засвоєнню знань та умінь під час освітньо-виховного процесу.

Тривожність у дитини дошкільного віку проявляється у схильності до частих переживань стану тривоги, що може з'явитися з найменшого приводу. Серед особливостей поведінки дитини, що відчуває тривожність можна виділити наступні: швидка втомлюваність, надмірна плаксивість, скутість та напруженість, боязнь усього нового, невпевненість та пасивність, постійне занепокоєння, порушення сну. І якщо своєчасно не виявити прояви тривожності, наслідки можуть бути вкрай важкими і тривожність з часом може перейти у глибоку травму. Тому діти у яких відмічена підвищена тривожність потребують особливої уваги з сторони дорослих та проведення своєчасних заходів зі зниження проявів тривожності і формування адекватної поведінки у дитини дошкільного віку.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Психодіагностичне обстеження дитини дошкільного віку здійснюється тоді, коли із запитом до психолога звертаються дорослі, які помічають певну проблему. У випадку підвищеної тривожності, найчастіше цей стан характеризується постійним занепокоєнням, невпевненістю в собі та своїх силах, страхом, замкнутістю, частими істериками, зміною настрою, порушенням сну, втратою апетиту, неврозом... Якщо цей стан продовжується тривалий період і дитина не знаходить спосіб справитися з проблемою самостійно, тоді ситуація потребує втручання психолога.

Проводячи діагностичне обстеження дитини дошкільного віку потрібно враховувати наступні умови:

1. Обов'язково дотримуватись всіх правових та етичних норм.
2. Діагностування має відбуватися в спокійній та доброзичливій обстановці.
3. Обстеження може проводитися в індивідуальній або груповій (якщо дозволяє методика) формах.
4. Час проведення діагностування повинен бути узгоджений з режимом дня дитини.
5. Перед початком обстеження потрібно налагодити контакт з дитиною.
6. Під час самого процесу діагностування необхідно підтримувати зацікавленість дитини до занять.
7. Якщо під час обстеження дитині надається певна допомога, її обов'язково слід фіксувати в бланку.

8. Завдання слід починати з тренувального варіанту, що дитина зрозуміла суть виконання і отримувала задоволення від вдалого виконання.

9. В процесі виконання завдань потрібно підбадьорювати дитину, незалежно від реального результату.

10. Тривалість діагностування не повинна перевищувати 20 хвилин, якщо дитина втомилася швидше необхідно змінити вид роботи.

11. Завдання повинні чергуватися, наприклад, вербальні-невербальні.

12. Додатковий матеріал для обстеження необхідно підготувати і розкласти до початку роботи.

Сам напрям та структуру проведення емпіричного дослідження визначали мета та завдання дослідження і включали наступні етапи:

I етап – підготовчий, на якому здійснювався підбір методів для вивчення тривожності дітей дошкільного віку та вивчалися вимоги до їх використання на практиці.

II етап- сама процедура проведення емпіричного дослідження в молодшій та старшій групах дітей дошкільного віку.

III етап – аналіз та інтерпретація отриманих результатів проведеного дослідження.

Дослідження проводилося на базі Хмельницького закладу дошкільної освіти № 26 «Кульбабка» Хмельницької міської ради Хмельницької області. Було досліджено 50 дітей: 25 дітей старшого дошкільного віку та 25 дітей молодшого дошкільного віку, їхні батьки, а також педагоги. Для того, щоб провести дане дослідження з батьками попередньо була проведена бесіда, під час якої озвучено з якою метою та у якій формі буде відбуватися процедура дослідження, всім було гарантовано повну конфіденційність і лише батьки за своєю ініціативою матимуть змогу ознайомитись з результатами. Всі батьки надали згоду на проведення дослідження.

Підібрані нами методики дослідження повинні були в достатній мірі задовільнити наступні вимоги:

1. Змістовне дослідження усіх аспектів проявів тривожності дітей дошкільного віку;
2. Простота у отриманні інформації та інтерпретації результатів;
3. Валідність та надійність обраних методик, їх однозначність та зрозумілість для дітей;
4. Адаптованість до досліджуваного віку;
5. Адаптованість до проведення в українськомовному середовищі.
6. Належна апробація.

Для того щоб дослідити та виявити підвищений рівень тривожності у дошкільників нами були використані наступні методики:

1. Методика діагностики тривожності Р. Сірса. Дослідження проводиться на основі спостереження за дитиною та оцінюванні відповідно до ознак шкали Р. Сірса. Сама процедура проведення включає спостереження за дітьми в групі під час занять, ігор та прогулянки. Потім відповідно заповнюється спеціальний бланк протоколу, де ставиться «+» чи «-» при наявності чи відсутності ознаки. В процесі обробки даних психолог підраховує кількість «+» і за наступною шкалою оцінює результат спостереження: 1–4 ознаки свідчать про низьку тривожність, 5–6 ознак – виражена тривожність та 7 і більше ознак говорять нам про високу тривожність дитини. Психологічне спостереження є одним з основних методів обстеження, що дає можливість дослідити зовнішні поведінкові прояви, які відображають особливості психічного стану досліджуваної дитини.

2. Методика «Потяг» С. Велієвої для діагностики емоційного стану дитини. Дитині з якою проводять дослідження демонструють білий потяг і вісім вагонів різних кольорів, а саме: червоний, зелений, жовтий, синій, фіолетовий, сірий, коричневий та чорний. Дитина розкладає вагони у певній послідовності за бажанням і в залежності від місця вагона в складі потяга, виставляється певна сума балів, яка і визначає ступінь виразності емоційного стану дитини. Далі фіксуються позиції кольорових вагончиків та висловлювання дошкільника і відповідно виставляються бали. Після

підсумування отриманих балів виставляється результат діагностування, де менше 3 балів свідчить про позитивний емоційний стан, 4 –6 балів оцінюється як негативний психічний стан низького ступеня, 7–9 балів вважається негативний психічний стан середнього ступеня і якщо результат обробки даних більше 9 балів – це свідчить про негативний психічний стан високого ступеня.

3. Проективна методика « Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дорки та В. Амена. Дитині пропонується серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах ( окремо для хлопчиків і для дівчаток ). На кожному малюнку зображені обриси голови, але без обличчя. Додатково додається до кожного малюнка два контури, де на одному зображене обличчя усміхненої дитини, а на іншому – сумної. Малюнки демонструються дитині по черзі, один за одним, при цьому послідовно озвучуються інструкції Важливо, щоб діагностування проходило в окремій кімнаті, аби ніщо не відволікало досліджуваного. Головне завдання, що стоїть перед психологом - дослідити та оцінити рівень тривожності дитини в типових для життя ситуаціях. Вибір відповідного обличчя та висловлювання дитини під час проведення дослідження фіксуються у протоколі. Задання фахівця виконати кількісний та якісний аналіз інформації, що зафіксована у протоколі. Дуже важливим є проведення якісного аналізу вивчення висловлювань дошкільника, адже за цими результатами оцінюється емоційний досвід спілкування дитини і найближчого оточення, а також слід такого спілкування у душі дитини. Кількісний аналіз обробки результатів обстеження можна виконувати і у балах і у відсотках: слабкий рівень – 0-7,2% (0-1 бал), середній рівень –14,3-35,7% (2-5 балів), добрий рівень –42,9-50% (6-7 балів) та високий рівень 57,1% і більше (8 і більше балів).

Проективні методики є найбільш поширеним методом психодіагностики у роботі з дітьми. За допомогою проективних методів можна дослідити особливості пізнавальної, емоційно-вольової, особистісної й міжособистісної сфер психічної діяльності дітей. Характерною ознакою цих методик є

застосування певних стимулів, які досліджуваний має розвивати, доповнювати та інтерпретувати.

4. Анкета для педагогів та батьків щодо проявів тривожності у дитини Г. Лаврентьевої та Т. Титаренко. Батькам було запропоновано дати відповідь на 20 запитань, це дало можливість виявити рівень тривожності дітей. Вони спостерігають за своєю дитиною і відмічають у бланку наявність чи відсутність ознак тривожності. За кожну відповідь «так» у протоколі ставиться 1 бал. Про рівень тривожності свідчить загальна сума балів, де 15-20 балів свідчить про високу тривожність, 7-14 балів – середня тривожність і 1-6 балів оцінюється як низька тривожність у дитини.

5. Анкета для батьків щодо виявлення ознак дезадаптації в дітей. Батькам було запропоновано у спеціальному бланку зазначити, які прояви особливостей поведінки їхньої дитини вони помічають. Проводився якісний аналіз відповідей на запитання анкети. Якщо більшість відповідей на запитання в анкеті є позитивними, це може свідчити про можливу дезадаптацію дитини.

Метод анкетування є одним із вербальних методів отримання інформації від респондентів за допомогою спеціального бланка-анкети, де заздалегідь підготовлений певний перелік запитань. За допомогою анкетування є можливість зібрати великий обсяг інформації про життя дитини, особливості розвитку та стилю сімейного виховання та ін.

Таким чином, підібраний комплекс діагностичних методик дозволив нам дослідити особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку, що представлено в наступному пункті кваліфікаційної роботи.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку**

Дослідження рівня тривожності дітей дошкільного віку відбувалося на базі Хмельницького закладу дошкільної освіти № 26 «Кульбабка». Всього до

проведення діагностування було залучено 50 дітей, серед них 25 дітей віком 3-4 років групи №13 «Чомусики» та 25 дітей віком 5-6 років групи №8 «Смайлики». Також участь у дослідженні прийняли 50 батьків вихованців закладу освіти і педагоги груп молодшого та старшого дошкільного віку, що досліджувалися. Робота проводилася відповідно до попередньо розробленої діагностичної програми і мала на меті отримання вірогідних даних, що визначені у завданнях дослідження.

Для діагностування проявів тривожності ми використали методіку Р. Сірса. Під час проведення дослідження здійснювалося спостереження за діяльністю й поведінкою дітей у різні проміжки часу під час перебування в закладі освіти: спостереження за дитиною на прогулянці, за приходом малюка в заклад, під час режимних процесів, за відносинами між дітьми, під час денного сну та самостійної діяльності дітей. Виявлено, що більша кількість досліджуваних дітей молодшої групи №13 має високу тривожність, а саме 52% і це проявлялося у скутості, постійній напрузі, відчуженості. Також в процесі спостереження, за ознаками шкали Р. Сірса, 32% досліджуваних демонстрували незначні ознаки хвилювання – інколи сумували, сиділи відокремлено і чекали маму, та потім переключали увагу на щось цікаве і сум зникав. І лише 16% дітей поводити себе досить спокійно під час різних видів діяльності, були активними та в гарному настрої. Під час спостереження за дітьми були відмічені такі особливості поведінки як скутість, лякливість, метушливість, багато зайвих жестів, плаксивість, важко було заспокоїти. Проаналізувавши результати дослідження за ознаками шкали Р. Сірса можна зробити висновок, що у молодших дошкільників виражена висока тривожність. Результати діагностування проявів тривожності у дітей молодшого дошкільного віку за методикою Р. Сірса представлені у вигляді діаграми для кращого розуміння:

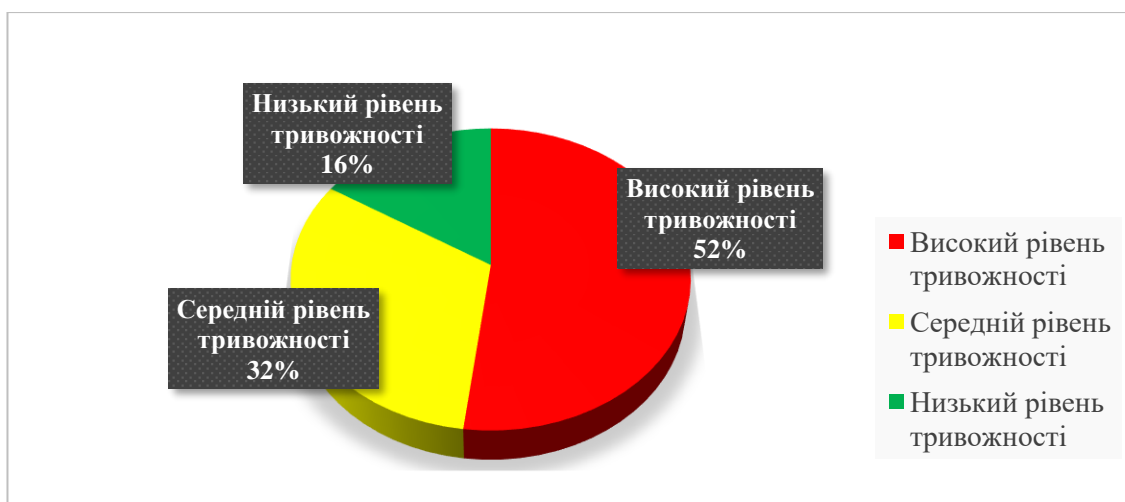


Рисунок 2.1 – Рівень тривожності молодших дошкільників за методикою Р.Сірса

Під час роботи за методикою Р. Сірса з дошкільниками старшої групи №8 «Смайлики» простежується зниження кількості дітей із високою тривожністю, проте її показники ще дещо хвилюючі. Так, високий рівень тривожності спостерігається у 28% досліджуваних, середній -32% і низький рівень 40%. Результати діагностування проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку за методикою Р. Сірса відображено на рисунку 2.2

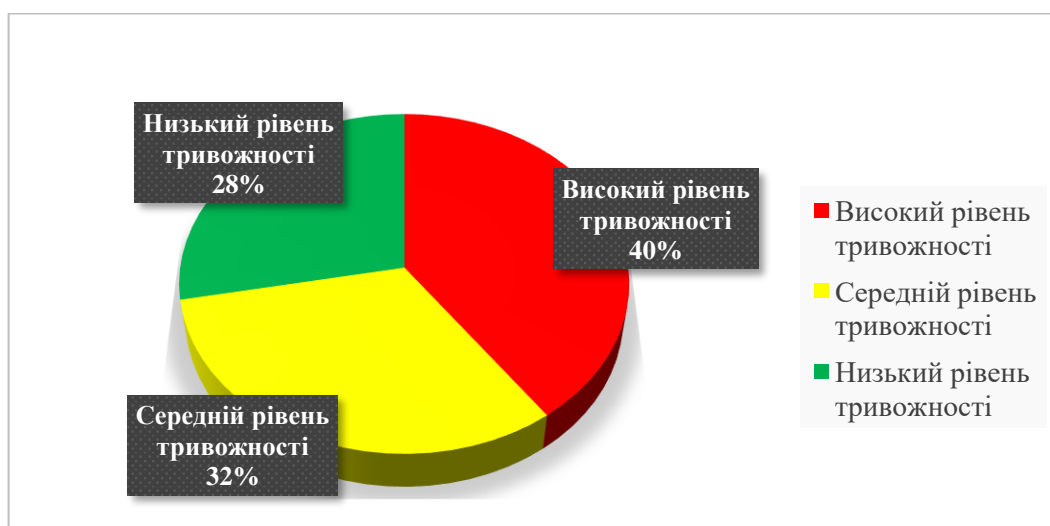


Рисунок 2.2 – Рівень тривожності старших дошкільників за методикою Р.Сірса

Таким чином, провівши діагностування старших дошкільників за методикою Р. Сірса ми дійшли висновку, що у старших дошкільників присутня підвищена тривожність, хоч і в меншій мірі в порівнянні з меншими

дошкільнятами. Основними причинами на нашу думку є: індивідуальні особливості розвитку дитини, несистематичне відвідування садка, безвідповідальне ставлення батьків до рекомендацій психолога.

Методика «Потяг» С. Велієвої дала нам можливість визначити особливості емоційного стану дошкільників, а саме: настрій, тривожність, наявність чи відсутність страхів, ступінь адаптації до умов ЗДО, як новоприбулих дітей, так і старших дошкільників. У результаті проведення дослідження з дітьми молодшого дошкільного віку було відмічено, що значна кількість дітей обирали темніші кольори вагонів першими, проте частина дітей обирали світлі кольори. В процесі проведення дослідження діти не могли пояснити свій вибір і послідовність кольорових вагончиків. Згідно проведеного діагностування 39% досліджуваних дітей молодшого віку мають негативний емоційний стан, що свідчить про переважання пригніченого настрою, відчуття тривоги, страхів, низький рівень адаптації тощо. І решта досліджуваних молодших дошкільників (61%) характеризуються переважанням позитивних сторін свого емоційного стану, який проявляється в гарному настрої, поступовому зниженні тривоги та послідовній адаптації до нових умов. Результати вивчення емоційного стану дітей молодшого дошкільного віку представлені в діаграмі на Рисунку 2.3:

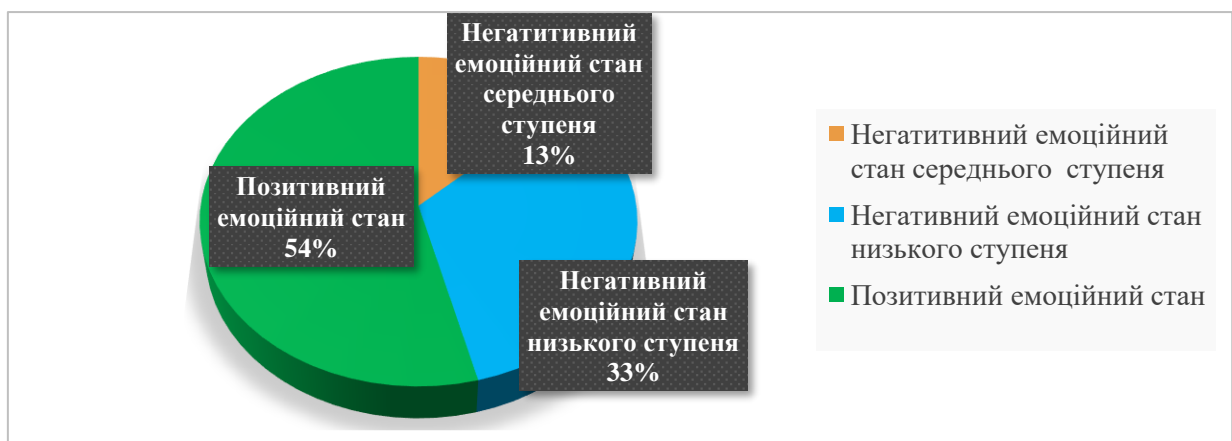


Рисунок 2.3 – Вивчення емоційного стану дітей молодшої групи за методикою «Потяг» С. Велієвої

Діти старшої групи характеризуються переважанням позитивних показників емоційного стану та меншим рівнем тривожності, ніж діти молодшої групи.

Згідно даних отриманих в результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що 22% опитаних мають негативний емоційний стан, підвищену тривожність, прояви дезадаптації, відчувають себе незахищеними та мають нав'язливі страхи. У решти дітей, що були обстежені (78%) виражені показники позитивного емоційного стану, вони більш впевнені в собі, спокійніше відносяться до труднощів, адаптовані до умов дошкільного закладу.

Основними причинами негативного емоційного стану старших дошкільників на нашу думку можуть бути наступні: не регулярне відвідування садочка, невміння будувати взаємини з однолітками, різні вимоги до дитини, стресові ситуації в сім'ї, нерозуміння їхніх інтересів, соматичні особливості внаслідок частих захворювань.

Результати дослідження у старшій групі дітей дошкільного віку №8 «Смайлики» представлені нижче у вигляді діаграми на Рисунку 2.4

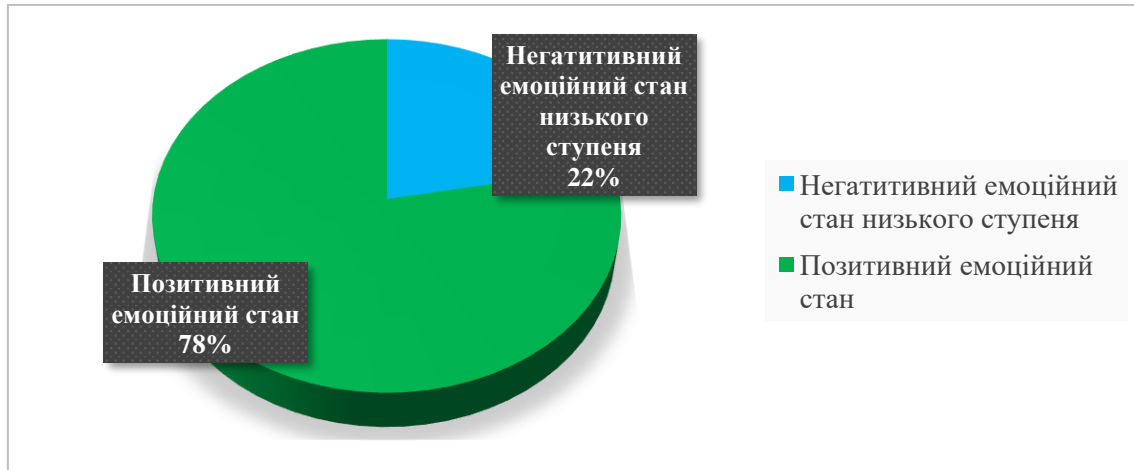


Рисунок 2.4 – Вивчення емоційного стану дітей старшої групи за методикою «Потяг» С.Велієвої

При вивченні дитячої тривожності досить інформативним на нашу думку є тест на тривожність Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен – «Обери потрібне обличчя». Методика часто застосовується в роботі з дітьми дошкільного віку, адже має універсальний матеріал і є доволі простою та доступною для дітей. Для кращого розуміння результату вивчення рівня тривожності у дітей

молодшого дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амена «Обери потрібне обличчя» представлені у вигляді діаграми.

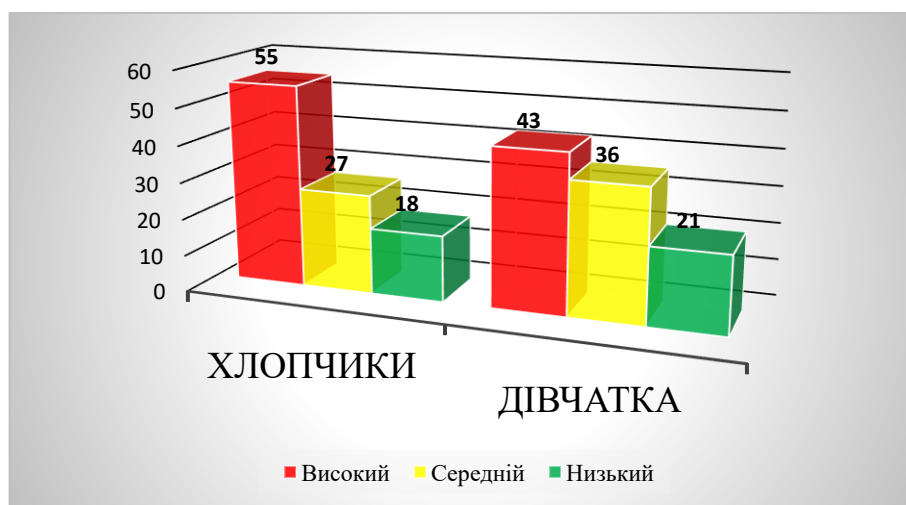


Рисунок 2.9 – Рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки та В. Амена

Якщо провести аналіз даних у вище наведеній таблиці можемо побачити, що високий рівень тривожності прослідковується у 48% досліджуваних, а саме у 6 хлопчиків та 6 дівчат; середній рівень мають 38% опитаних дітей і лише 20% дошкільників молодшої групи характеризуються низьким рівнем тривожності. Проводячи якісний аналіз дослідження відмічено, що найбільший відсоток тривожності викликають такі стресові ситуації у дітей як: страх не відповідати очікуванням дорослих, прояви агресії з боку найрідніших та ровесників, боязнь бути проігнорованим, прибирання іграшок, самостійне одягання та страх спати на самоті...

Також дослідження рівня тривожності за даною методикою було проведено з дітьми старшої групи. Результати діагностування свідчать про зниження проявів тривожності у дітей та характеризуються перевагою середнього рівня тривожності. Дошкільники з високим рівнем тривожності в ході дослідження проявляли занепокоєння, невпевненість, червоніли на обличчі, покусували губи. Проаналізувавши ті життєві ситуації, які представлені в методиці варто відмітити, що найбільше тривогу викликають такі як: «Ізоляція», «Об'єкт агресії», «Агресивний напад». Найменше

тривожність у дітей старшого дошкільного віку прослідковується у ситуаціях «Дитина з батьками, «Гра з молодшими дітьми», «Дитина і мама з немовлям». Для кращого розуміння результати вивчення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амена «Обери потрібне обличчя» продемонстровані у вигляді діаграми.

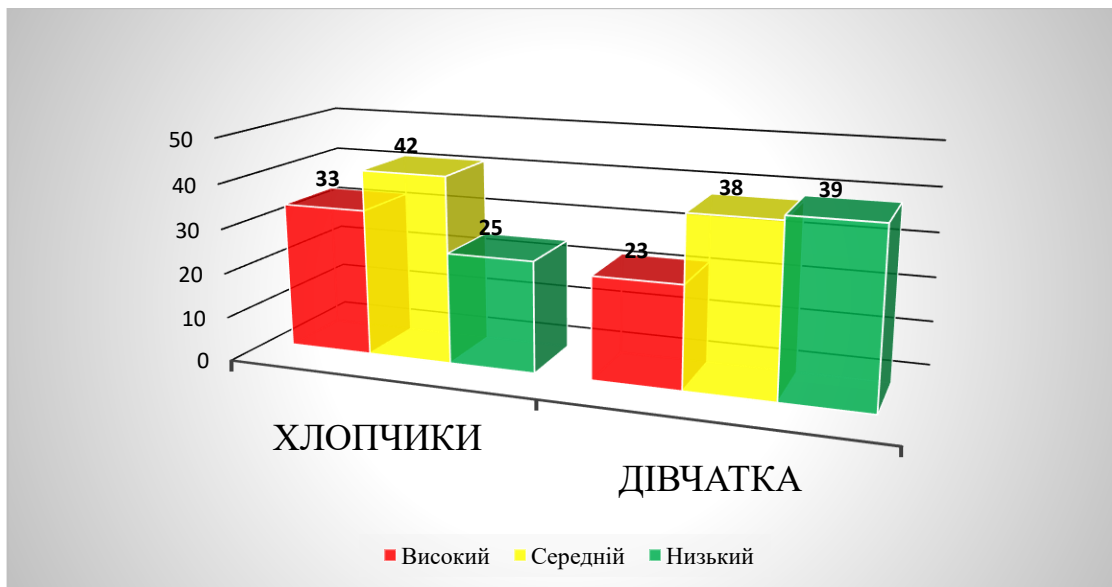


Рисунок 2.10 – Рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки та В. Амена

Також для визначення тривожності дітей дошкільного віку було проведено анкетування батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» авторами якої є Г. Лаврентьєва та Т. Титаренко. Анкета складається із 20 запитань. Всі батьки охоче прийняли участь у дослідженні та відповіли на питання в анкеті. Перед батьками ставилось завдання оцінити прояви тривожності у своєї дитини та поставити «+» чи «-» відповідно у бланку анкети. Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: якщо позитивних відповідей у анкеті від 15 до 20 – високий рівень, позитивних відповідей 7-14 – середній рівень і якщо «+» 1 – 6, то відповідно відмічається низький рівень тривожності у дитини.

Опрацювавши отримані результати анкетування батьків дітей групи №13 було відмічено, що 11 (44%) батьків вважають, що у їхньої дитини високий рівень тривожності; 7 (28%) батьків – середній рівень; і лише 8 (32%)

батьків стверджують про низький рівень тривожності їхньої дитини. Враховуючи, що батьки достатньо добре знають своїх дітей вважаємо за потрібне прийняти ці результати як достовірні. Для наочного сприйняття результати на рисунку 2.5

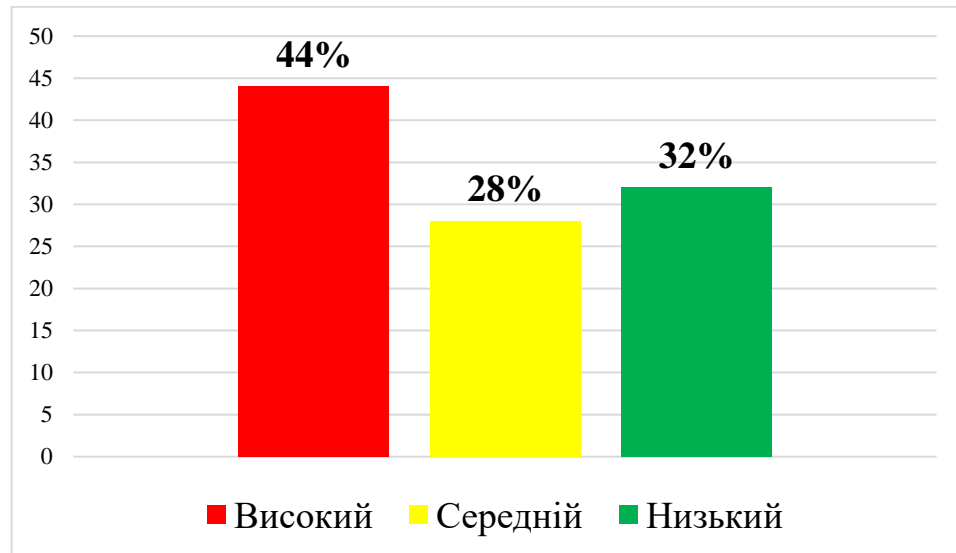


Рисунок 2.5 – Рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку за методикою Г. Лаврентьевої та Т. Титаренко

Якщо ж розглянути результати анкетування батьків дітей старшої групи № 8 «Смайлики», ми отримали наступні результати: 6 (24%) батьків вбачають у своїй дитині прояви високого рівня тривожності; 5 (20%) батьків вважають, що рівень тривожності на середньому рівні і 14 (56%) батьків відповідаючи на запитання в анкеті впевнено стверджують про низький рівень тривожності своєї дитини. Якщо проаналізувати результати анкетування батьків вихованців старшої групи, варто відмітити, що високий рівень тривожності у більшості випадків проявляється у тих дітей, що не систематично відвідували заклад освіти і їм важко під час навчально-виховної діяльності, не встигають за іншими дітьми та труднощі в адаптації і комунікації з ровесниками, які вже є згуртованим колективом. Також причиною підвищеної тривожності старших дошкільників є невідповідність домашнього режиму до режиму закладу, про що свідчать результати анкетування.

Для кращого розуміння результати анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку за методикою Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко представлені у вигляді діаграми на рисунку 2.6

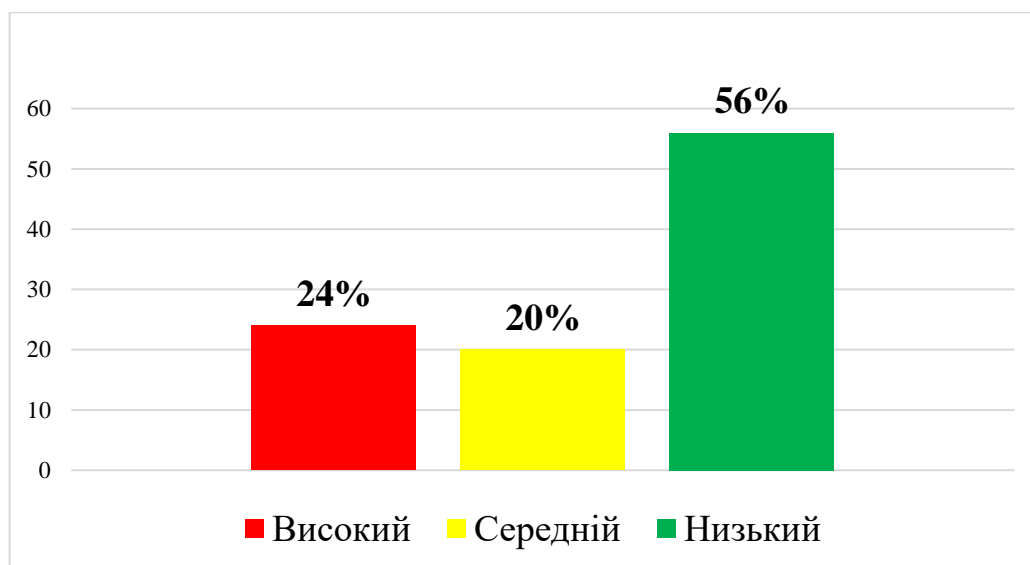


Рисунок 2.6 – Рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко

Також анкетування було проведено серед педагогів молодшої та старшої груп закладу дошкільної освіти, адже вони багато часу проводять з дітьми і можуть оцінювати емоційний стан дошкільників. Вихователям було запропоновано заповнити анкети і позначити відсутність чи наявність ознак тривожності у дитини. Проаналізувавши результати анкетування педагогів молодшої та старшої груп дітей дошкільного віку варто відмітити, що за словами вихователів дітей молодшого віку, дошкільникам з підвищеною тривожністю властиві такі особливості поведінки, як: часто не може стримати сльози, полохливість, багато чого провокує у дитини страх, в процесі виконання будь-якого завдання дуже напружена та скута, має поганий апетит, часто бувають розлади шлунку, спить неспокійно, зазвичай засинає важко. Педагоги дітей старшого дошкільного віку звертають увагу на такі найчастіші прояви тривожності своїх вихованців: не впевнені в собі, в своїх силах, складно зосередитися на чомусь та сконцентрувати увагу, не може довго працювати, швидко втомлюються, не подобається братися за нову справу,

боязнь стикнутися з труднощами і ці фактори дуже впливають на навчальну діяльність та готовність дитини до шкільного життя.

За результатами проведеного анкетування серед педагогів були отримані наступні результати: 38% дітей молодшої групи мають високий рівень тривожності, 30% дітей – середній рівень і лише 32% характеризуються низьким рівнем проявів тривожності.

Результати дослідження відображені у вигляді діаграми на рисунку 2.7

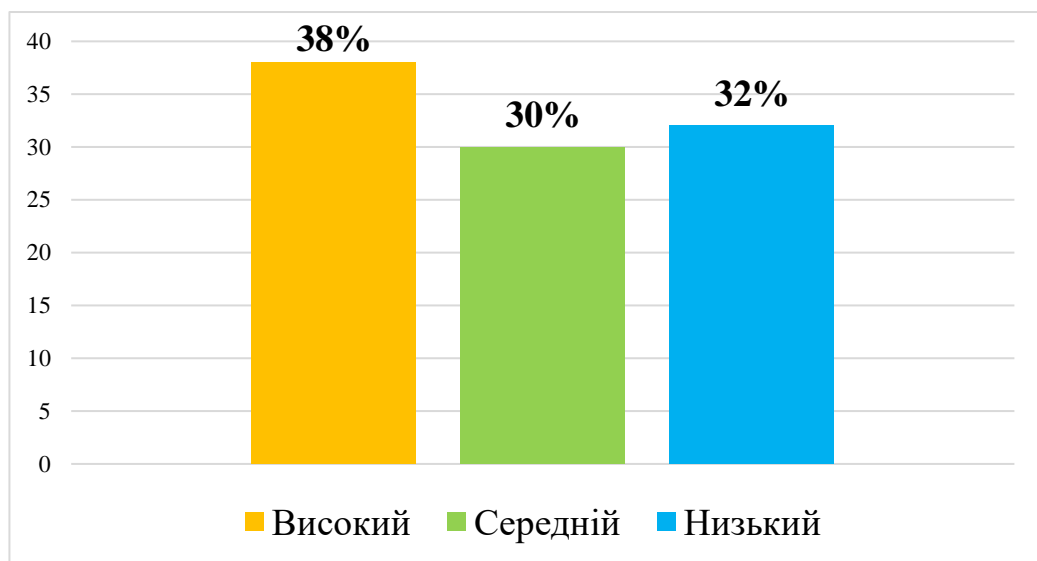


Рисунок 2.7 – Рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку за методикою Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко

Анкетування було також проведено з педагогами старшої групи, де діти віком 5-6 років вже третій рік відвідують заклад дошкільної освіти. Результати анкетування свідчать про значно знижені показники рівня тривожності, більшість дітей із задоволенням відвідують дитячий садок, приємно проводять там час та не відчують дискомфорту, а саме: 18% дітей мають високий рівень тривожності, 15% - середній рівень і решта дітей 67% характеризуються низьким рівнем тривожності.

Для кращого розуміння результати дослідження представлені у вигляді діаграми на рисунку 2.8:

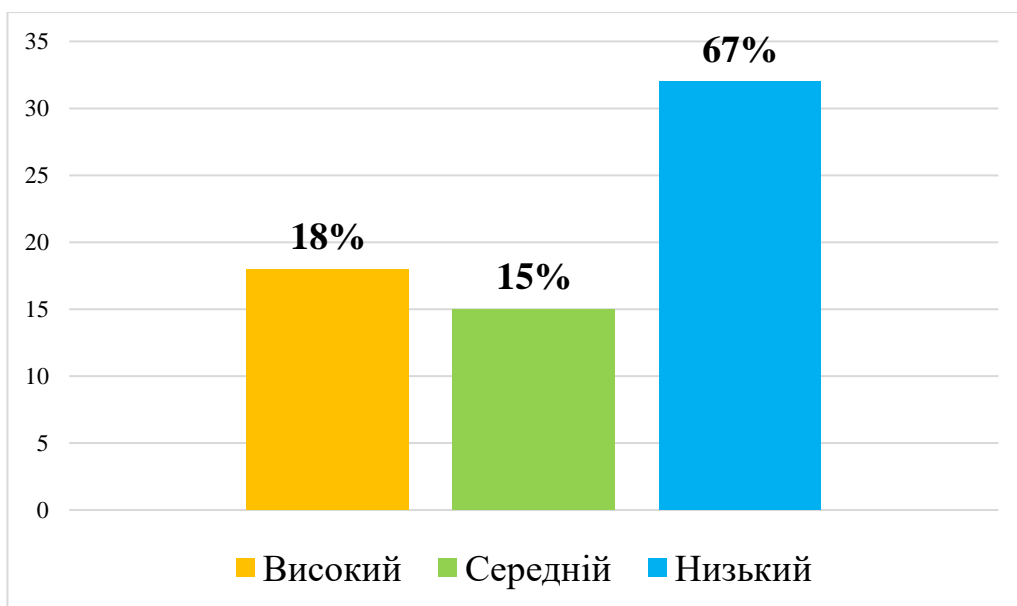


Рисунок 2.8 – Рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою Г. Лаврентьевої та Т. Титаренко

Для виявлення можливих проявів дезадаптації дітей дошкільного віку було проведено тестування батьків за анкетною «Виявлення ознак дезадаптації в дітей». Батькам потрібно було дати відповідь на кожне із питань в анкеті «так» чи «ні». Якщо позитивних відповідей в анкеті більше, це свідчить про прояви процесу дезадаптації у дитини дошкільного віку. Аналіз отриманих даних вказує на наявність ознак дезадаптації в 29% дітей молодшої групи.

Результати проведеного анкетування серед батьків дітей молодшої групи №13 «Чомусики» представлені нижче у вигляді діаграми на рисунку 2.11

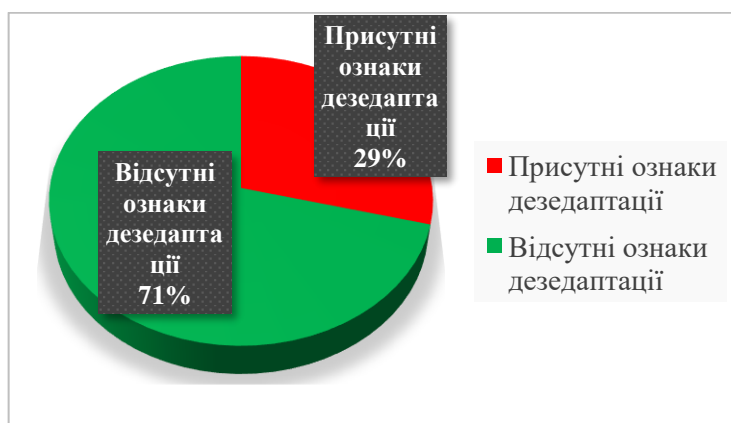


Рисунок 2.11 – Прояви дезадаптації у дітей молодшої групи

згідно анкетування батьків

Якщо проаналізувати проведене анкетування серед батьків старших дошкільників, результати свідчать про низький відсоток дітей з проявами дезадаптації, 16% та він є і над цим потрібно працювати. Дані отримані в результаті проведеного анкетування представлені у діаграмі.

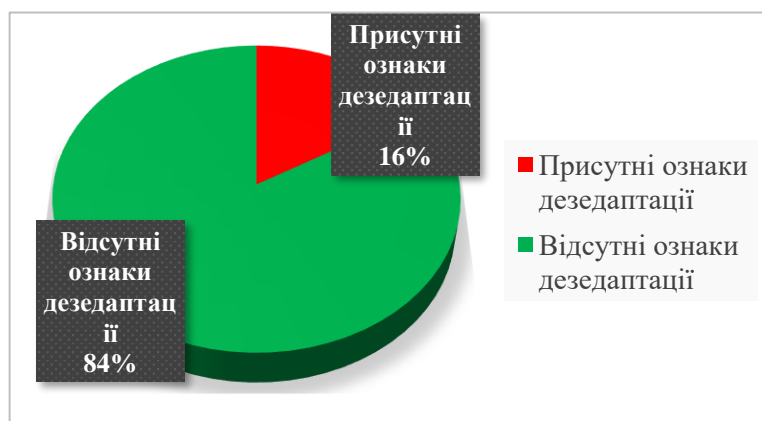


Рисунок 2.12 – Прояви дезадаптації у дітей старшої групи

згідно анкетування батьків

Таким чином, варто зазначити, що результати емпіричного дослідження свідчать про підвищену тривожність дітей дошкільного віку, вона є одним із тих стресогенних чинників, що можуть спричинити процес дезадаптації дитини. Проблема тривожності у дошкільників потребує розробки методичних рекомендацій для всіх учасників освітньо-виховного процесу, що передбачатимуть зниження негативного тривожного стану.

### **2.3. Методичні рекомендації учасникам освітньо – виховного процесу щодо подолання проявів тривожності дітей дошкільного віку.**

Останній етап нашого дослідження був спрямований на розробку методичних рекомендацій батькам та педагогам для зниження проявів тривожності серед дошкільників. Головна мета рекомендацій – застосовувати комплексний підхід, що полягає у 1) зниженні тривожності та усвідомленні дошкільником своїх емоційних проявів і взаємовідношень; 2) створення умов

для всебічного гармонійного розвитку; 3) забезпечення емоційного комфорту дитини як в дошкільному закладі так і вдома.

1. Основне завдання цього напрямку роботи полягає у створенні умов для навчання дітей різним способам зняття внутрішньої напруги; розвивати здатність усвідомлювати та розуміти свої емоції та найближчого оточення; вчити навичкам формування позитивної самооцінки через прийняття себе; налагодити та поліпшити спілкування з ровесниками; розвивати емпатію та співпереживання; вміння враховувати інтереси та думку інших; формувати позитивний образ родини. Під час роботи можна використовувати різноманітні методи психогімнастики, прогулянки, співи, ігри та програвання різних ситуацій, які допоможуть дитині набути своєрідний досвід аналізу ситуації, що трапилася, впевненої поведінки, навичок взаємодії з однолітками і дорослим оточенням, формування відчуття співпереживання та толерантності, поваги з боку ровесників. Дуже важливим є проведення психологічної профілактики в умовах, що наближені до комфортних для дошкільника. І діти, в першу чергу, мають завжди відчувати всебічну підтримку як від найрідніших, тобто батьків, так і педагогів з якими зустрінуться в закладі дошкільної освіти. Враховуючи той факт, що зазвичай у дітей дошкільного віку прояви тривожності є не стійкими, важливо направити всі зусилля на формування у дитини позитивної самооцінки та самоповаги, сприяти у створенні своєрідних «ситуацій успіху» у певних видах діяльності задля усвідомлення власних можливостей. Важливе значення для зниження тривожності відіграє сприятлива атмосфера в групі дошкільного закладу, де переважають дружні, доброзичливі стосунки між всіма учасниками освітнього процесу, враховуються індивідуальні особливості кожного члена колективу, формується повага до особистісних якостей дитини. Під час роботи ми застосували корекційну програму спрямовану на зниження проявів тривожності, підвищення самооцінки, зняття психоемоційного напруження, позбавлення страхів та переживань, а також поліпшення навичок самоконтролю та саморегуляції. Основна мета даної програми полягає у

зниженні проявів тривожності, покращенні емоційного стану, знятті тілесного напруження та сприянні формуванню адекватної самооцінки ( Додаток Е)

2. Головними завданнями педагогів у зниженні проявів тривожності та розвитку емоційної сфери дошкільників є: свідоме сприймання дитиною своїх емоційних проявів та взаємовідношень і подолання проявів тривожності; сприяння повноцінному гармонійному розвитку дитини; забезпечення емоційного комфорту під час перебування в закладі дошкільної освіти. Під час планування освітнього процесу, враховуючи, що в групі є діти з підвищеною тривожністю необхідно зважати на певні моменти: не підганяти і квапити дітей в процесі виконання завдань, уникати змагальних моментів під час щоденної діяльності. Залучати дитину в будь-яку нову ситуацію потрібно поступово, попередньо познайомивши з учасниками та правилами, умовами проведення. Дуже важливим моментом є похвала, навіть за незначний успіх, при чому варто це відзначити у присутності інших учасників. Адже похвала тривожної дитини підвищує її самооцінку, та важливо відмітити за що саме хвалять і робити це щиро.

#### Основні правила роботи з тривожними дітьми

1. Намагайтеся уникати змагальних видів ігор та вправ, що вимагають швидкості у виконанні дій;
2. Ніколи не порівнюйте тривожного дошкільника з іншими;
3. Під час освітнього процесу частіше проводьте різноманітні вправи на релаксацію;
4. Створюйте невеличкі ситуації успіху, сприяйте нормалізації самооцінки дитини;
5. Намагайтеся щоразу звертатися до дитини на ім'я;
6. Формуйте впевненість дитини в собі та своїх можливостях;
7. Демонструйте приклад впевненої поведінки, станьте другом та радником дитині;
8. Враховуйте потенційні можливості дошкільника на той момент та не вимагайте більшого, ніж вона здатна виконати;

9. По можливості уникайте покарань;
10. Старайтеся звести до мінімуму зауваження, пояснюйте про наслідки;
11. Формуйте довірливі стосунки, будьте чесними та прийміть дитину такою, як вона є.

Провідною діяльністю дітей дошкільного віку є гра, саме вона обумовлює важливі зміни щодо розвитку психічних процесів та особливостей дитини. Тому важливо враховувати певні правила на початкових етапах роботи під час гри з тривожною дитиною:

- Поетапне включення дошкільника у нову гру, попередньо ознайомившись з правилами і поспостерігавши, як грають ровесники і лише потім за згодою поступово залучати до спільної ігрової діяльності;
- По можливості уникнення ігор та вправ на швидкість виконання самого процесу;
- Перед початком проведення нової гри продемонструвати дитині необхідні матеріали та обладнання, щоб дитина не відчувала страх та небезпеку перед невідомими предметами;
- Пропонувати участь у колективних іграх лише тоді, коли дошкільник не відчуває дискомфорт та труднощі у спілкуванні;
- Не наполягати в участі, лише за бажанням;
- Якщо хід гри передбачає участь із заплющеними очима, тоді тривожну дитину задіювати лише після проведеної роботи і коли дитина самостійно прийме рішення виконати дану умову;
- Здійснюючи ігрову діяльність з тривожними дошкільниками варто не забувати, що стан тривоги, зазвичай, супроводжується значним напруженням м'язів і виконання релаксаційних та дихальних вправ вкрай важливо.

3. Важливою складовою у комплексній роботі з тривожними дітьми є психологічна робота з сім'єю, тобто з найближчим оточенням. Дана діяльність повинна здійснюватись з метою формування у дорослих повноцінного ставлення до дитини як до особистості, члена сім'ї та суспільства; формування

здатності розуміти свою дитину та приймати її; усвідомлення батьками всіх позитивних якостей дошкільника; розширення знань батьків про особливості психічного розвитку в дитячому віці, вчити «розглядати світ» очима дітей; формувати уявлення про емоційне життя їхніх дітей. Для нормалізації рівня тривожності дітей дошкільного віку, варто дотримуватись наступних рекомендацій:

- завжди емоційно та фізично підтримувати свою дитину. Намагатися не сварити та принижувати дитину у ситуаціях, коли вона не виправдала ваші сподівання, а навпаки проявити максимальну турботу та любов і цей момент підтримки назавжди залишеться в пам'яті дитини. І лише коли емоції згаснуть, необхідно обговорити ситуацію, що виникла і те, як ви хвилювалися за неї та знайти спільне рішення проблеми, що виникла;

- уважно ставитися до особистих потреб та інтересів дитини, тому що так проявляється її індивідуальність. До того ж зазвичай інтереси дитини сприяють формуванню дружних взаємин серед ровесників;

- важливо хвалити своїх дітей, адже тривожні діти вкрай чутливі до зовнішнього оцінювання. Тому необхідно формувати впевненість дитини у її можливостях та з дитинства виховувати вміння з розумінням ставитися як до своїх успіхів, так і до можливих невдач, бути готовими до них, пояснювати що кожне досягнення не дається людині одразу і помилятися це нормально;

- розвивати комунікативні здібності дитини. Діти з підвищеною тривожністю характеризуються скутістю як у поведінці так і у своїх висловлюваннях, тому важливо навчити дитину знімати цю напругу та методам розслаблення через рухливі ігри та вправи, проявляти творчість та залучати іграшкові персонажі (супергероїв наприклад) і таким чином формувати вольові якості, впевненість в собі та відкинути пригніченість і страх.

- заохочувати ініціативність дитини, формувати лідерські якості та пояснювати, що інші діти в певних видах діяльності можуть бути кращі за неї.

Основне завдання батьків – направляти дитину, допомагати їй у пошуку правильного методу аби себе проявити;

- намагатися уникати зайвих ситуацій, які можуть психологічно травмувати дитину, особливо якщо дитині дискомфортно і це може спровокувати певний стрес. Завжди потрібно зважати на індивідуальні можливості своєї дитини і не вимагати більшого, ніж вона здатна виконати. У випадку виникнення труднощів, краще допомогти та підтримати дитину, а при досягненні позитивних результатів обов'язково похвалити;

- сприяти формуванню у дитини адекватної самооцінки. Важливу роль у формуванні відіграє оцінка та висловлювання найближчого оточення. Тому варто хвалити дитину за всі спроби та старання у досягненні поставленої мети. У дитини повинні бути свої обов'язки, звичайно в силу її віку та можливостей, виконання яких принесе їй обов'язково задоволення. Необхідно вчити дошкільники розуміти різницю між похвалою та перехвалюванням в моменті коли дитина справді цього заслуговує, а також в ситуації де дуже важлива підтримка та схвалення;

- дотримуватись послідовності в своїх діях. Важливо бути послідовними у своїх вчинках та діях та не забороняти те, що раніше дозволялося без вагомих на те причин. Намагатися завжди працювати в команді із значимими для дитини людьми, не підривати їх авторитетність, адже всі переслідують спільну мету – виховати щасливу дитину. Варто навчитися довіряти своїй дитині, сприймати її такою, яка вона є насправді, бути для неї надійним другом та підтримкою. Створити в сім'ї атмосферу любові та тепла, де відчуватиметься спокій та довіра і тоді неодмінно дитина розкриє всі свої таланти, відбудеться особистісне зростання і становлення і рівень тривожності обов'язково знизиться.

Напевно всі батьки пам'ятають, як в свій час вперше приводили дитину в заклад дошкільної освіти. Зазвичай цей період запам'ятовується надовго, адже легко та безболісно процес адаптації дитини до нових умов проходить лише у малої кількості дітей. Частіше всього дітям дуже складно звикнути до

перебування в садочку, який є новим і невідомим місцем, з новим оточенням та новими стосунками. Період звикання часто виявляється у плаксивості, істериках, капризах, поганому сні дитини, часто підвищується тривожність, можлива навіть агресія, як один із способів захисту від обставин. Якщо ж постаратися і докласти по максимуму зусиль та уваги, період адаптації мине безболісно і дитина звикне до нових умов. Тож варто дотримуватись наступних порад та рекомендацій для успішної адаптації:

По-перше, насамперед необхідно детально розповісти малюку, що ж таке дитячий садок, чим там займаються діти і взагалі навіщо ж їм туди ходити. Головне, постаратися створити позитивний образ садочка, зрозумілими для дитини словами;

По-друге, під час прогулянки можна зайти з малюком в дошкільний заклад і познайомити дитину з територією, груповим майданчиком та навіть з дозволу адміністрації зайти у майбутню групу, аби дошкільник поступово звикав і прихід в садочок не став для нього сильним стресом;

По-третє, важливо батькам попередньо ознайомитись із чітким розпорядком дня в закладі та поступово намагатися дотримуватися цього режиму вдома, ну і звісно навчати дитину елементарним навичкам самообслуговування (самостійно їсти, мити руки, одягатися, відвідувати туалет), які знадобляться в садочку;

По-четверте, важливо вчити малюка знайомитися з іншими дітьми та як правильно вести себе з друзями, ділитися іграшками. Процес адаптації буде полегшеним якщо дитина зможе налагодити комунікацію в колективі. Також можна віддати дитину в ту групу де вже є знайомі їй діти. Тоді вона відчуватиме себе не так самотньо в перші дні відвідування закладу.

По-п'яте, завчасно познайомити свою дитину з майбутніми педагогами групи, що буде відвідувати дитина та повідомити їх про особистісні особливості та стан здоров'я майбутнього дошкільника. Донесіть дитині, що це ті люди до яких завжди можна звернутися по допомогу у потрібний час.

По-шосте, в перший місяць періоду адаптації варто залишати дитину в закладі на кілька годин, поступово збільшуючи час і спостерігаючи за реакцією та поведінкою дитини;

По-сьоме, зменшити навантаження на нервову систему дошкільника і відмовитися на цей період від відвідувань цирку, театру, походів у гості;

По-восьме, важливо закріплювати позитивне ставлення до закладу дошкільної освіти, педагогів та дітей.

Адаптаційний період триває в середньому близько півроку, тому батькам варто набратися сил та терпіння і з розумінням відноситися до капризів та примх дитини в цей складний період його життя. Дуже важливо не проявляти своє хвилювання в присутності дитини, контролювати свої емоції, адже це може передаватися дитині, якій і так не просто. Також не потрібно критикувати сам дитячий садочок чи його працівників в присутності дитини. Бо це може негативно бути сприйнятим дитиною і викличе страх та небажання його відвідувати.

Ще кілька важливих порад для батьків дошкільників. Кожного вечора важливо цікавитися у дитини, як пройшов її день, що нового і цікавого відбувалося в садочку, розпитувати про друзів, у які ігри сьогодні грали, що цікавого розповідав вихователь. Відноситися з розумінням, якщо малюк через кілька днів після відвідування садочка буде плакати, адже він вже знає, що найрідніші люди планують його залишити надовго. У перший день все для нього нове, багато дітей, нових яскравих іграшок і дитина не одразу розуміє, що батьків поряд немає. Тому обов'язок батьків в перші дні, бути десь не далеко і забирати дитину до того, як вона це зрозуміє. Коли діти за певний час все оглянуть і зрозуміють, що мама йде і треба залишатися самому – вони плачуть. Але всім знайомо, що діти є маленькими маніпуляторами і добре розуміють, що якщо сильно плакати, то мама не залишить його в садочку і забере з собою. Зазвичай, як тільки батьки залишають дошкільника в групі, його увага швидко перемикається на щось нове та цікаве і він одразу заспокоюється. Тому варто довіритися педагогам та покластися на їх досвід і

процес адаптації дитини до закладу дошкільної освіти обов'язково пройде швидко та успішно.

Важлива роль у адаптаційному процесі дитини до закладу дошкільної освіти відводиться саме вихователю і його досвід та педагогічний вплив великою мірою впливають на успішність адаптації дитини. Тому значиму вагу відіграють знання вікових особливостей дітей та вміння налагоджувати контакт з дитиною в першу зустріч та сприяти успішному звиканню дитини до нових умов.

#### Поради та рекомендації вихователям

1. В першу зустріч постарайтеся в присутності дитини налагодити контакт з близькою для неї людиною, розмовляйте, посміхайтесь та не акцентуйте увагу на малюка;
2. Присядьте на рівень очей дитини, посміхніться і запитайте її ім'я, якщо побачите позитивну реакцію та дозвіл на контакт, візьміть за руку та підведіть до інших дітей для комунікації;
3. Створіть позитивну установку та враження про дошкільний заклад у дитини, тим сам викликаючи бажання ще раз його відвідати;
4. Організуйте в групі атмосферу тепла, уваги та доброти;
5. Проводьте ігри для розвитку мовлення, комунікативних навичок та навичок взаємодії;
6. Усуньте фактори, які заважають успішній адаптації;
7. Визначте єдині вимоги щодо виховання в сім'ї і в садочку;
8. Частіше хваліть та заохочуйте дошкільника;
9. Розвивайте навички самообслуговування;
10. Заохочуйте до комунікативного спілкування з ровесниками;
11. Розвивайте у дитини ігрові навички;
12. Розвивайте вміння налагоджувати контакти;
13. Формуйте вміння прислухатися до вимог дорослих та виконувати їх;
14. Розвивайте вміння щодо спільної ігрової діяльності;

15. Виховуйте та розкривайте індивідуальні особливості кожного вихованця своєї групи.

В підсумок можна сказати, що ті практичні рекомендації, які були нами представлені підходять всім учасникам освітньо-виховного процесу, чиї діти демонструють прояви підвищеної тривожності в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти. Дотримуючись вищевказаних порад та рекомендацій, що направлені на заспокоєння, зниження проявів тривожності та успішної швидкої адаптації, можна досягти позитивного результату.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі нашої роботи був детально описаний перелік методів дослідження тривожності дітей дошкільного віку. З метою виявлення проявів тривожності дошкільників проведено емпіричне дослідження особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку. Для проведення дослідження було застосовано наступні методики: методика діагностики тривожності Р. Сірса, методика «Потяг» С. Велієвої для діагностики емоційного стану дитини, проективна методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дорки та В. Амена, анкета для педагогів та батьків щодо проявів тривожності у дитини Г. Лаврентьєвої та Т. Титаренко, анкета для батьків щодо виявлення ознак дезадаптації в дітей.

Після проведення дослідження особливостей прояву тривожності було здійснено інтерпретацію результатів обстеження дітей молодшого та старшого дошкільного віку. Отримані результати свідчать, що спостерігається тенденція проявів підвищеної тривожності серед дітей дошкільного віку, особливо це стосується дітей віком 3–4 років і це негативно впливає на процес адаптації до дошкільного закладу. У значної кількості дітей, через постійну напругу, спостерігається розгубленість, поганий настрій, діти часто плачуть, мало контактують, швидко втомлюються, невпевнені в собі та мають нестабільну

самооцінку. Були розроблені рекомендації учасникам освітньо – виховного процесу для роботи з дітьми, що відчувають підвищений рівень тривожності. Також нами було відмічено, що ефективною психологічна підтримка буде лише якщо працювати в комплексному підході: робота з тривожною дитиною, з педагогами в групі яких перебуває дитина та з батьками, які є найближчим оточенням. Враховуючи той факт, що провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є саме гра, то одним із засобів впливу на формування адекватної самооцінки та нормалізації рівня тривожності дітей виступають різноманітні корекційно-розвивальні ігри та вправи.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано наукові джерела з проблеми тривожності дітей дошкільного віку. Аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури свідчить про актуальність даної проблеми, особливо в умовах сьогодення, коли неухильно зростає кількість тривожних дітей. Розкрито сутність поняття «тривожність» під яким слід розуміти схильність особистості до стану тривоги та надмірного хвилювання в загрозованих на думку самої особи ситуаціях небезпеки. Визначено особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку та основні причини її виникнення.

Охарактеризовано проблему адаптації дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності до закладу дошкільної освіти та з'ясовано вплив тривожності на подальший розвиток особистості дитини. Підвищена тривожність, що посилюється, сприяє формуванню таких стійких рис особистості, як невпевненість, занижена самооцінка, постійне занепокоєння, пасивність, плаксивість, замкнутість тощо. Розглянуто та проаналізовано причини виникнення дезадаптації дошкільника, яка заважає соціалізації дитини, її гармонійному розвитку та перешкоджає подальшій успішності у навчанні.

Емпірично досліджено особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти. У дослідженні прийняли участь 50 дітей віком 3–6 років, їх батьки та педагоги. Для проведення дослідження було підібрано п'ять методик, які дозволили виявити рівень тривожності обстежуваних дітей. Визначено, що лише незначна частина досліджуваних характеризується низьким рівнем тривожності. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку дозволило констатувати, що загалом у даній вибірці переважає високий та середній рівень тривожності.

Розроблені методичні рекомендації для учасників освітньо-виховного процесу, що включали ігри та вправи для зниження загального рівня

тривожності і підвищення самооцінки дошкільника, які полягали у постійній підтримці і акцентуванні уваги на успіхах дитини, формуванні довірливих стосунків, створенні позитивної люблячої атмосфери в родині за для гармонійного розвитку особистості дитини. Якщо дотримуватись регулярності у проведенні комплексної роботи, можна досягти позитивного результату у вигляді зниження тривожності дітей та успішній адаптації до закладу дошкільної освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук С.В. Профілактика соціальної дезадаптації першокласників у загальноосвітніх навчальних закладах / С. В. Андрійчук // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. - 2010. - Вип. 14. - С. 7-14.
2. Андрійчук С.В. Забезпечення наступності у профілактиці соціальної дезадаптації дітей старшого дошкільного – молодшого шкільного віку /С.В. Андрійчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 115. Серія: «Педагогічні науки». –Чернігів, 2014. – С. 15 – 19
3. Андрійчук С.В. Теоретичний аналіз проблеми формування соціальної дезадаптації молодших школярів / Світлана Андрійчук // Вісник Прикарпатського національного університету: Педагогіка. Випуск XXXI. – Івано-Франківськ, 2010. – С. 124 – 130
4. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 2.12. - С. 18-21
5. *Багреєв І.С. Наукове періодичне видання, Київський науково-педагогічний вісник. Науковий журнал № 4. 2015, 109с.*

6. Басюк Н.А. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 346с.
7. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с
8. Бондар М. С. Успішна адаптація як умова гармонійного розвитку особистості / М. С. Бондар // Сучасна школа України (вкладка). – 2011. – № 6. – С. 1 – 72.
9. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність // Початкова школа. – 2020. – №9. – С. 8 – 11.
10. Волошина В.В., Волинська Л.В., Лохвицька Л.В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів. – Київ: НПУ ім.Д.Драгоманова, 2003. 214 с.
11. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / Волошок О. // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Вип. 10. – 2010. – С. 120-128
12. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій (Дис. канд. психол. наук). Київ. 2019.
13. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том ІХ. 3. Вип. 11. С. 381–393
14. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Дзюбко Л. В. К., 2000. – 196 с.

15. Дмитріюк, Н.С. (2015). Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології*, 10(27), 133-143.
16. Дукельська О.О. Природа тривоги у поглядах Зігмунда Фрейда і Карен Хорні. Практична психологія у сучасному вимірі : XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів : тези доповідей, Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 210 с.
17. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
18. Заброцький М. Основи вікової психології / М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001.,– 112 с.
19. Збишко А.Р., Хлівна О.М. Особливості переживання страхів молодшими школярами. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні* / за заг. ред. М.І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 49-53.
20. Калюжна Є.М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного невроту / Є. М. Калюжна, А. М. Вовна // *Проблеми сучасної психології*. 2018. - № 1. - С. 29-33
21. Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. Початкова школа. 2020. № 3. С. 40-43.
22. Клімчук Л.В., Хлівна О.М. Невротичні стани і психічне здоров'я сучасних молодших школярів. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні* / за заг. ред. М.І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 64-70.
23. Козлюк А.О., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 2017. N.36. с.131-145
24. Колесник О.Г. Особливості виховання дітей старшого дошкільного віку, схильних до негативних проявів у поведінці : дис....кандидата пед. наук : 13.00.01 / К., 2007. 172с.

25. Кононко О.Л Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : Хрестоматія з дитячої психології: навчально-методичний посібник. Укл. Ю.О. Приходько, І.О. Лапченко, Кам'янець-Подільський. 2017. С. 237 - 241.
26. Кононко О.Л. Теоретико-методичні засади розвитку моральної позиції дошкільника у взаємодії з однолітками. Наукові Записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. № 3. 2021. С. 61-73
27. Кононко О.Л Особистісне здоров'я дошкільника як запорука його життєвого благополуччя. Вихователь-методист дошкільного закладу. № 4. 2023. С.4-12
28. Курінна С.М. Становлення особистості дитини дошкільного віку в процесі взаємодії різних соціальних інститутів. Дошк. освіта. 2010. № 1(27). С. 6–10
29. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. К. : Каравела, 2009. 288с.
30. Лелюх-Степанчук О.О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 140–144
31. Литвиненко С., Ямницький В. Дитина і середовище: проблеми взаємодії. Оновлення змісту та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук.пр. Вип. 22. Рівне : РДГУ, 2002. С. 216–219.
32. Максименко С.Д. Емоційна сфера особистості:теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Т. XIV. Вип. I. 353с.
33. Малеева О.В. Психологічні особливості дезадаптації старших дошкільників та шляхи її подолання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О. В. Малеева. Кримський гуманітарний університет. Ялта, 2013. 239 с.

34. Михальченко Н.В. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. 244 с.
35. Міщенко, М.П., & Хавіна, І.В. (2017). Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. О.Г. Романовський (Ред.), Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). (Вип. 46 (50), с. 18-31). Харків: НТУ
36. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк.. світ, 2019. 112 с.
37. Отрощенко Н.Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2016. 257-263 с.
38. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку / А. В. Пасічніченко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2012. - № 1009, Вип. 49. - С. 93-95.
39. Печенко І. П. Соціалізація та виховання особистості в дошкільному дитинстві: компетентнісний підхід. Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2008, № 7 (146) квітень. С. 209–217.
40. Помиткіна Л.В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів / Л.В. Помиткіна, М.П. Полухіна. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482–492.
41. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
42. Потапук Л.М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк. 2010. 215 с.
43. Савицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку:

Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2020. – 242 л.

44. Савіна Є., Шаніна Н. Тривожні діти. / Ж. «Дошкільне виховання», 1996 г., №4

45. Северина С.М. Успішна адаптація як умова гармонійного розвитку особистості / С. М. Северина//Психолог. – 2008. –№ 40. – С. 21 – 24.

46. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук \ \ Вікова і педагогічна психологія: Навчальний посібник – К. : Каравела, 2012.– 400 с.

47. Тарасенко, В.Л. Вплив соціально-психологічних факторів на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку. // \*Психологія розвитку\*. Київ: Наукова думка, 2023 с.38-41

48. Теоретичні і прикладні проблеми проблеми психології та соціальної роботию. Збірник наукових праць № 1(63) Київ 2024

49. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

50. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Вип. 38. с.479-491

51. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор. 2009. 670 с.

52. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників // Психолог. – 2020. - № 16. – С. 21-27

53. Шмиголь А. Хлівна О.М. Консультативна робота психолога з феноменом тривожності. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 174 - 178.

Додаток А  
Методика Р. Сірса

Методика діагностики тривожності, що включає спостереження за дітьми в різних видах діяльності. Діти оцінюються відповідно до таких ознак за шкалою Р. Сірса:

1. Часто напружений, скутий.
2. Часто гризе нігті. Смокче палець.
3. Легко лякається.
4. Надчуттєвий.
5. Плаксивий.
6. Часто агресивний.
7. Уразливий.
8. Нетерплячий, не може чекати.
9. Легко червоніє, блідне.
10. Має труднощі в зосередженні, особливо в екстремальній ситуації.
11. Метушливий, багато зайвих жестів.
12. Потіють руки.
13. При безпосередньому спілкуванні включається в роботу.
14. Надмірно голосно або надмірно тихо відповідає на питання.

Обробка результатів

- 1 - 4 ознаки - низька тривожність.
- 5 - 6 ознак - виражена тривожність.
- 7 і більше ознак - висока тривожність.

## Додаток Б

### Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен)

**Мета.** Виявити рівень тривожності дитини.

**Обладнання.** Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

**Інструкція.** «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

#### **Інтерпретатування результатів**

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

*Якісний аналіз* передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

*Кількісний аналіз* може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) 100\%$

Рівні:

*Слабкий* – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %.

*Середній* – бали – 2-5; ІТ -14,3-35,7 %.

*Добрий* – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %.

*Високий* бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

**Малюнок 1.** Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої – охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

**Малюнок 2.** Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація). Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази : «хороші діти так не поводяться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть». Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів

(якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

**Малюнок 3.** Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація) Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильному розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони полюбляють демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

**Малюнки 4, 7, 14.** Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якась особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14

негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

**Малюнок 5.** Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація). На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, Щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

**Малюнок 6.** Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевізор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажали

б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчувають.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

**Малюнок 8.** Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпещеними, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

**Малюнок 9.** Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація). Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації мал. 2.

**Малюнок 10.** Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

**Малюнок 11.** Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно реакції на мал.

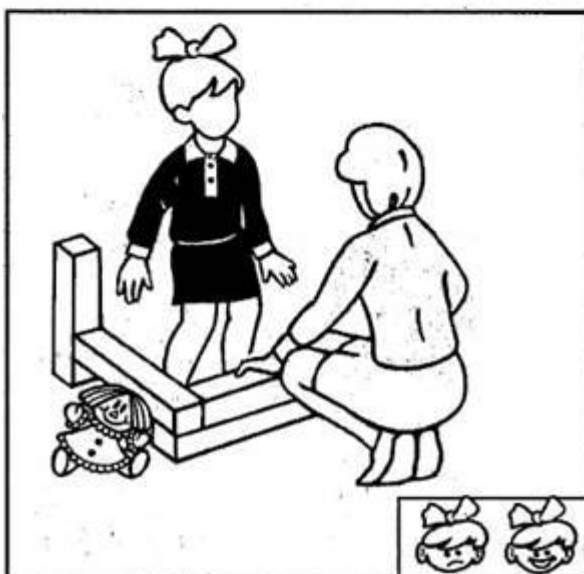
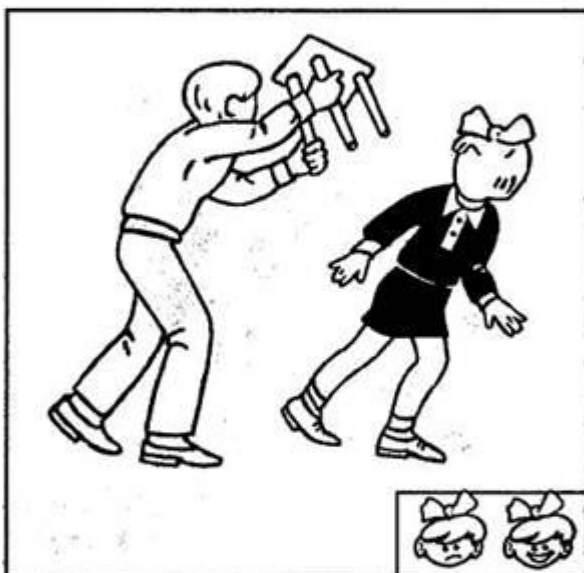
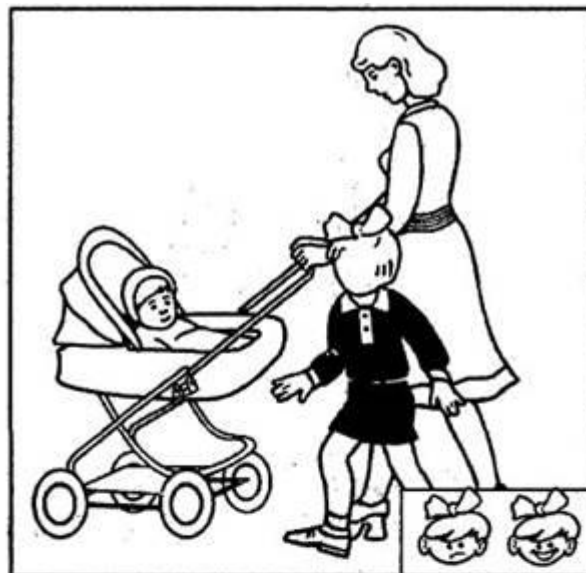
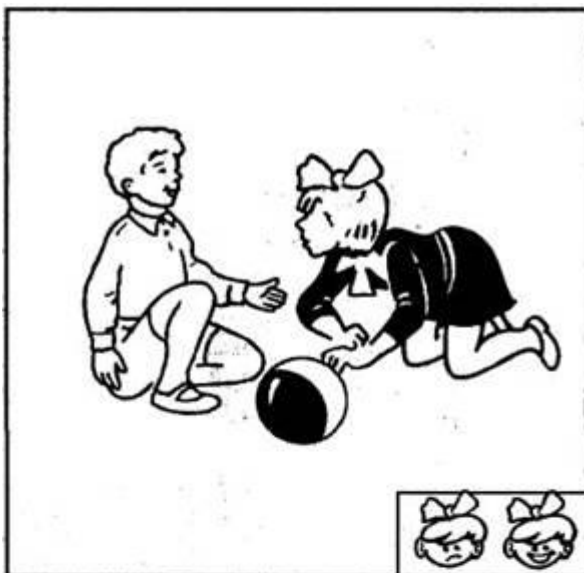
5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди робити уроки”».

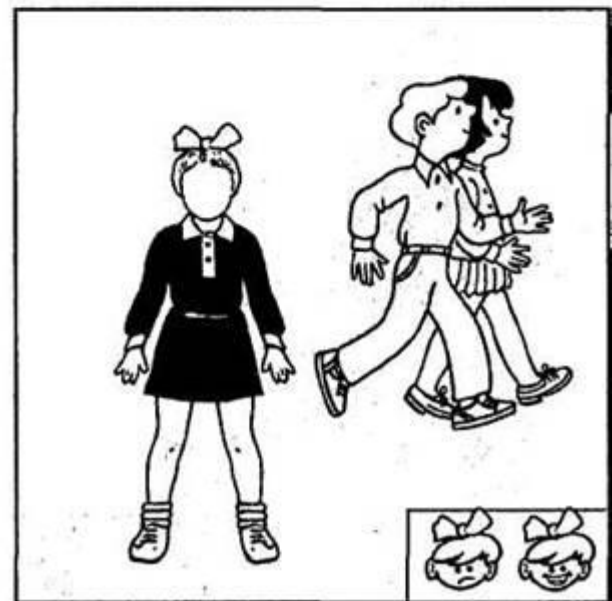
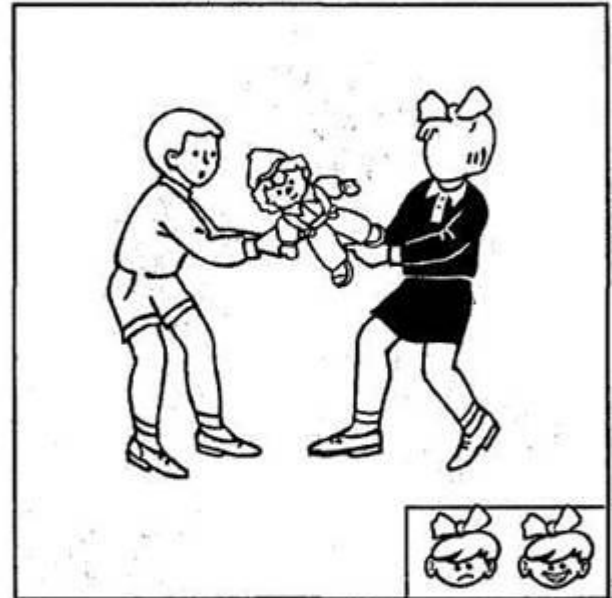
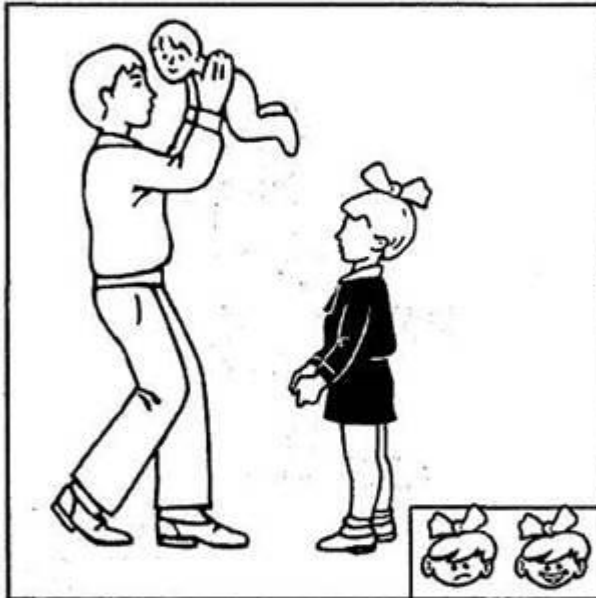
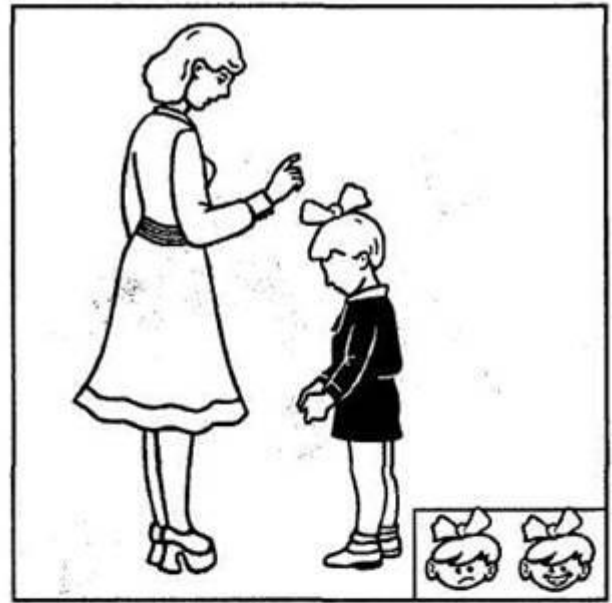
**Малюнок 12.** Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

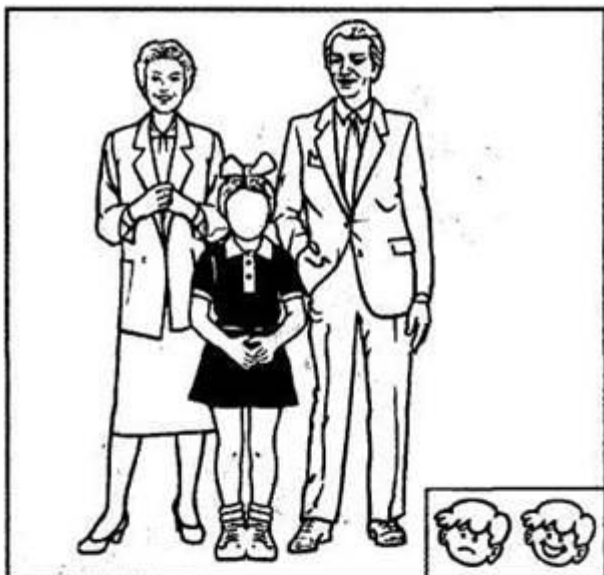
Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об’єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показник тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

**Малюнок 13.** Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

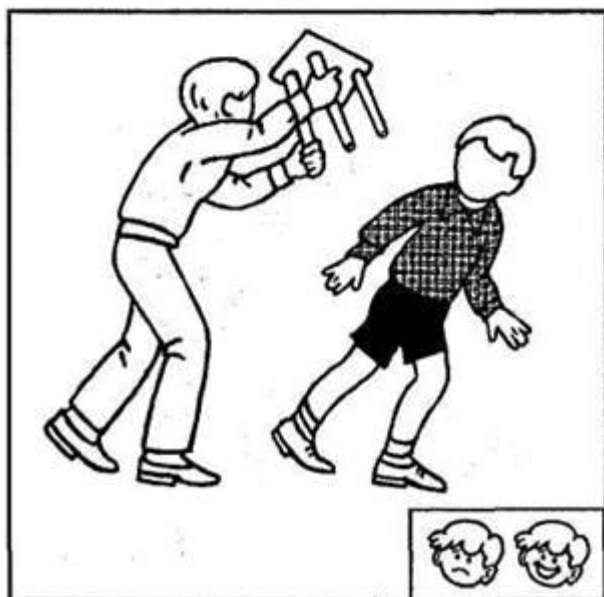
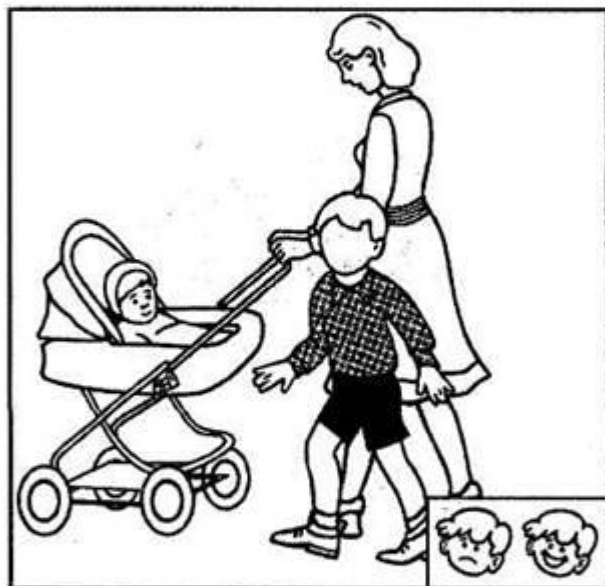
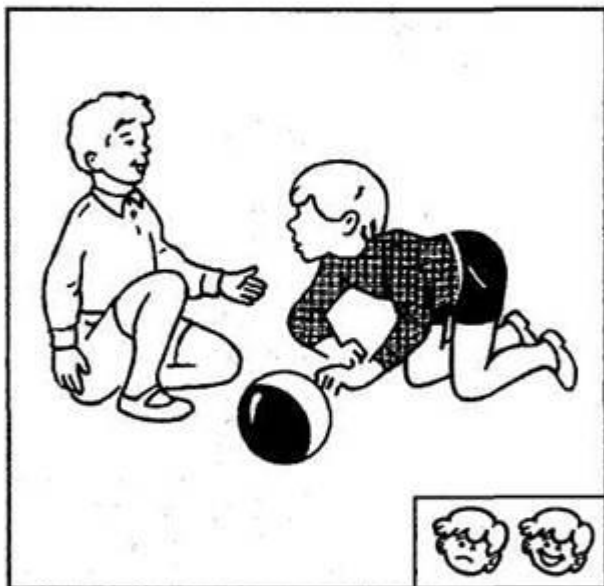
Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім’ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку Малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім’ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, відчувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона відчуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно.

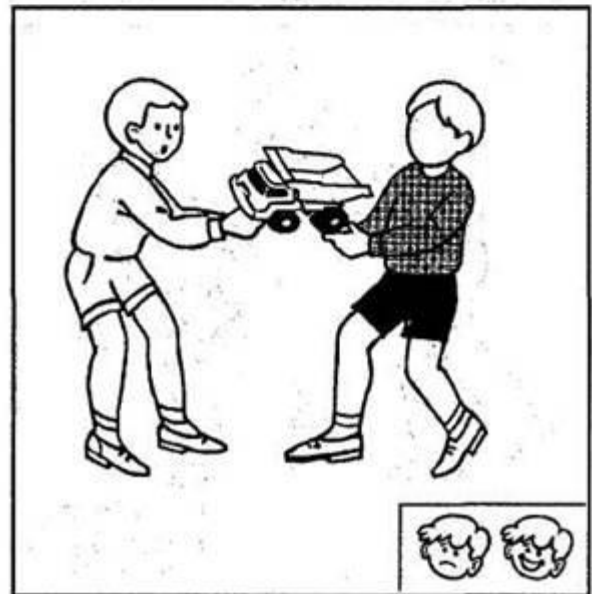
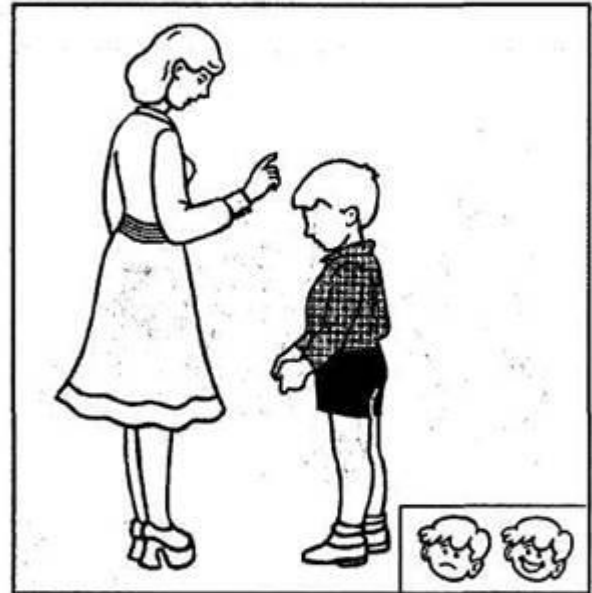
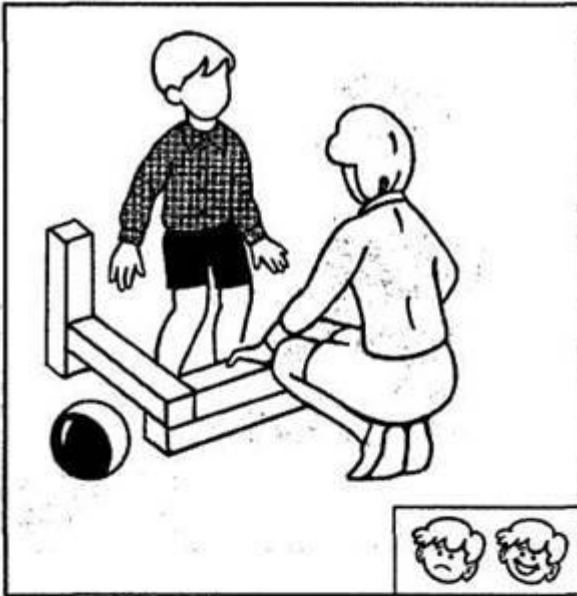


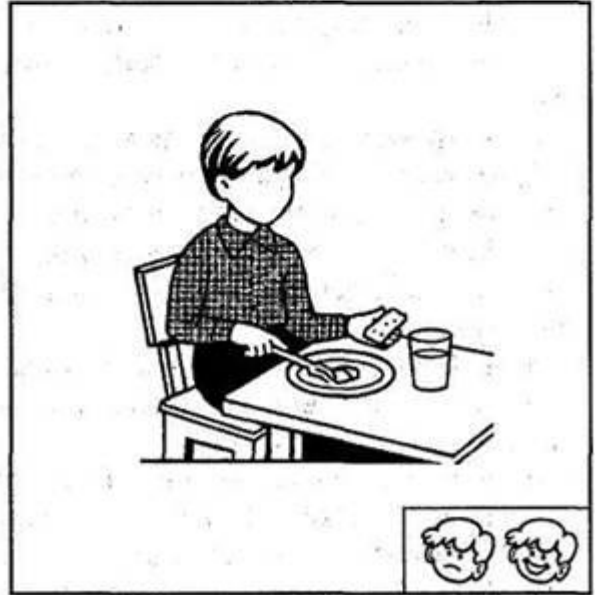
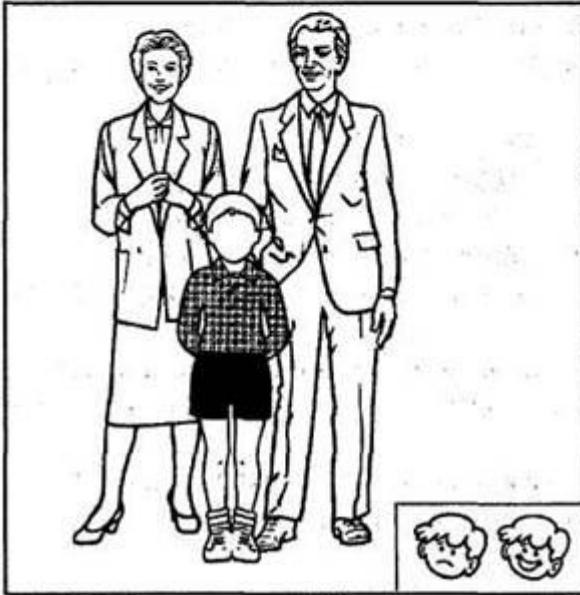
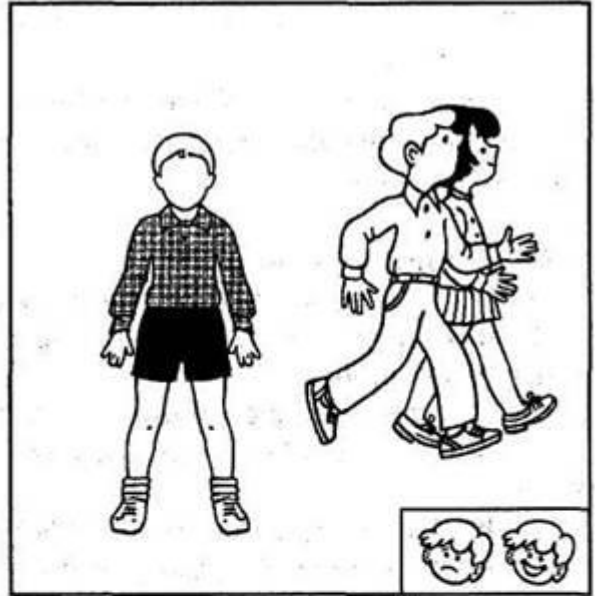




ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ







Додаток В  
**Методика “Паровозик” С. Велісва**

**Мета:** дозволяє визначити особливості емоційного стану дитини: нормальний або знижений настрій, стан тривоги, страху.

**Обладнання:** білий паровозик і 8 різнокольорових вагончиків (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний). Вагончики безладно розміщуються на білому фоні.

**Процедура дослідження:** Дитині надається інструкція: “Розглянь всі вагончики. Давай побудуємо незвичайний поїзд. Першим постав вагончик, який тобі здається найкрасивішим. Тепер вибери з решти найкрасивіший, і т. д.” Необхідно, щоб дитина утримувала всі вагончики в полі зору. Чим молодша дитина, тим частіше повторюється інструкція, одночасно обводяться рукою залишені вагончики

Фіксуються: позиція кольору вагончиків; висловлювання дитини.

1 бал - якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий – на третю; червоний, жовтий, зелений – на шосту. 2 бали - якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий – на другу; червоний, жовтий, зелений – на сьому, синій – на восьму.

3 бали - присвоюється, якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій – на сьому; червоний, жовтий, зелений – на восьму позицію.

Якщо в результаті підсумовування отриманих даних, балів виявляється менше трьох, то психічний стан оцінюється як позитивний, при 4-6 балах – як негативний психічний стан низького ступеня (НПС нс); при 7 – 9 балах - як НПС середнього ступеня; більше 9 балів – НПС високого ступеня.

Кількісний аналіз отриманих емпіричних даних передбачав декілька послідовних кроків. Отримані абсолютні дані переводилися у відносні, тобто були представлені як виражене у відсотках відношення отриманої оцінки кожного показника до максимально можливої. На основі одержаних, таким

чином, індивідуальних оцінок показників кожного явища, що вивчалось, визначались середні арифметичні оцінки цих показників для всіх груп досліджуваних за формулою:

$$\mu = (x_1\rho_1 + x_2\rho_2 + \dots + x_n\rho_n) / (\rho_1 + \rho_2 + \dots + \rho_n) = \Sigma x\rho / \Sigma \rho$$
, де:  $x_1, x_2, x_n$  – варіанти;  $\rho_1, \rho_2, \rho_n$  – частоти варіантів;  $\Sigma x\rho$  – сума добутків варіантів на їх частоту;  $\Sigma \rho$  – сума частот.

## Додаток Г

Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини  
(автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)

**Мета:** визначення загального рівня тривожності дитини.

**Вік:** анкета призначена для спостереження за дітьми 4-7 років.

**Інструкція:** Позначте ті ситуації, що стосуються поведінки вашої дитини.

### Текст анкети

1. Не може довго працювати, не втомлюючись.
2. Їй важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.
5. Ніяковіє частіше за інших.
6. Часто говорить про можливі неприємності.
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.
8. Скаржиться, що бачить страшні сни.
9. Руки зазвичай холодні і вологі.
10. Нерідко бувають розлади шлунку.
11. Сильно пітніє, коли хвилюється.
12. Має поганий апетит.
13. Спить неспокійно, засинає важко.
14. Полохлива, багато чого викликає у неї страх.
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сльози.
17. Погано переносе очікування.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Не впевнена в собі, в своїх силах.
20. Боїться стикатися з труднощами.

### Обробка результатів

За кожную відповідь «так» нараховується 1 бал.

**Інтерпретація** отриманих даних

**Висока** тривожність – *15-20 балів;*

**Середня** тривожність – *7-14 балів;*

**Низька** тривожність – *1-6 балів*

## Додаток Д

### Анкета для батьків дошкільнят

#### «Виявлення ознак дезадаптації в дітей»

*Форма проведення:* індивідуальна і групова.

*Обладнання:* бланки.

**Інструкція.** «Зазначте, які прояви особливостей поведінки вашої дитини ви помічаєте» і дайте відповідь «так» чи «ні» на кожне питання.

*Текст анкети*

Моя дитина:

1. Відмовляється вранці йти в садочок.
2. Постійні протести при розлуці з близькими.
3. Не виявляє інтересу до занять.
4. Не може пристосуватись до режиму, не приймає, як належне новий розпорядок.
5. Поведінка часто стала некерованою, важко заспокоїти.
6. Занадто хвилюється з приводу своїх успіхів та невдач.
7. Проблеми з концентрацією уваги, іноді — нездатність зосередитися на чому-небудь.
8. Помітні труднощі у спілкуванні з ровесниками, в тому числі під час ігор.
9. Присутня підвищена нервова збудливість, неспокій чи дратівливість.
10. Погано засинає, часто пригнічена, плаксива.
11. Скаржиться на втому, всілякі болі, нудоту.

#### **Обробка результатів.**

Проводиться аналіз відповідей на запитання анкети. Якщо більшість відповідей позитивні, це може свідчити про можливу дезадаптацію.

Додаток Е  
Програма  
корекції тривожності  
для дітей дошкільного віку

**Мета програми:** корекція рівня тривожності і невротичних проявів дитини старшого дошкільного віку.

**Завдання:**

- Підвищення впевненості в собі;
- Зняття емоційного та м'язового напруження;
- Навчання прийомам прояву емоцій і почуттів соціально прийнятними способами;
- Збагачення емоційної сфери дитини;
- Формування адекватної самооцінки.

Кожне заняття триває 30 хвилин і організовується за традиційною для всієї програми схемою:

Вступна частина;

Основна частина;

Заключна частина.

Періодичність проведення занять 2 рази на тиждень. Форма проведення індивідуальна. Кількість занять – 12.

**Методи та прийоми роботи:** вправи, ігри, малювання, бесіди, етюди.

**Очікувані результати:** після закінчення корекційно-розвивальної роботи очікується зниження рівня тривожності, набуття почуття впевненості, формування адекватної самооцінки, розширення спектру емоцій, почуттів та зняття емоційного, м'язового напруження.

Тематика занять

**Заняття № 1**

**Мета:** налагодження контакту з дитиною, формування адекватної самооцінки

Привітання

Вправа на знайомство «Моє ім'я»

Мета: налагодження контакту

Дитина називає своє ім'я, говорить як її називають рідні.

Вправа «Що я люблю»

Мета: формування впевненості у собі, вміння розпізнавати свої потреби, емоції, почуття

Дитина говорить, що вона любить з їжі, одягу, у що любить грати і т. д.

Вправа «Піраміда любові»

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою

Дитина прикладає долоньки до серця й говорить про всіх, кого вона любить. На-приклад, — маму, тата, бабусю, дідуся, сестричку, братика, собачку, котика, виховательку тощо.

Вправа «Я вмію»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Психолог говорить певну фразу, а дитина плескає в долоні, якщо вона вміє робити те, про що говорить ведучий.

Вправа «Я дарю тобі»

Мета: виявлення позитивних рис особистості дитини

Психолог і дитина робить будь-який уявний подарунок одне одному. Наприклад, це може бути острів в Індійському океані, букет польових квітів, нова квартира і т. д. Так як цей подарунок уявний, необхідно докладно його описати. При цьому можна ще зробити комплімент чи сказати щось приємне. Володар подарунка висловлює свою думку про те, наскільки він задоволений «придбанням», і підкреслює деталі, що особливо його вразило і порадувало, використовуючи будь-яку форму висловлювання, наприклад: «Мені сподобався твій подарунок, особливо ...», «Твій подарунок дуже несподіваний, я ніколи не отримувала нічого подібного ... » тощо.

Рефлексія заняття

Прощання

**Мета:** виховання впевненості в собі

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Дзеркало»

Мета: підвищення активності дитини, зниження тривожності

Психолог і дитина стають один навпроти одного, і дитина починає повільно виконувати різноманітні рухи, а психолог їх повторює. Потім вони міняються ролями. При цьому спочатку психологу треба виконувати найпомітніші рухи, потім приєднувати дрібні жести, міміку.

Бесіда «Умів-умію-буду вміти»

Мета: навчання розпізнавати та оцінювати свої емоції та почуття

Дитина намагається згадати якомога більше своїх умінь, які були, які є, які будуть, не повторюючись. Об'єднуємо вміння. Обговорення добрих і поганих умінь.

Гра «Розшукай радість»

Мета: виховання впевненості в собі

Дитина називає всі речі, події, явища, які приносять їй радість: справи, які вдається робити добре; улюблені місця; улюблені мультфільми; казки

Малювання «Я люблю більш за все»

Мета: розвиток вміння передавати свій настрій, емоції

Малювання того, що більш за все любить дитина, потім обговорення малюнку.

Вправа «Придумай веселий кінець»

Мета: виховання впевненості в собі

Психолог читає початок дитячої страшної казки. Необхідно придумати смішне продовження і закінчення.

Вправа « Позбавлення від тривоги»

Мета: зняття тривоги, неспокою

Психолог: розслабся і уяви, що ти сидиш на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день ... Небо осяєне веселкою, і частка цього сяйва належить тобі... Воно яскравіше тисяч сонць ... Його промені м'яко і ласкаво пригріває твою голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється очищаючим цілющим світлом, в якому розчиняються твої засмучення і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і припущення. Всі нездорові частинки залишають твоє тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ти позбавлений від тривог, ти очищений, тобі світло і радісно!

Рефлексія заняття

Прощання

### Заняття № 3

**Мета:** розкриття свого «Я»

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра «Хваста»

Мета: підвищення впевненості в собі, формування уявлення про себе, розкриття свого «Я»

Психолог просить перетворитися на хвастунчика. Дитина хвалиться. (Наприклад: «У мене гарна кофта; Я краще всіх вмю танцювати» і т.д.)

Гра «Чарівне кільце»

Мета: розкриття свого «Я», зняття тривожності

Психолог каже: «Ось кільце із казкової шкатулки, воно чарівне. Якщо його надіти на мізинець, станеш маленьким-маленьким – це твоє минуле. Якщо надіти на середній палець, залишишся самим собою – це твоє теперішнє. Якщо надіти кільце на вказівний палець, станеш великим, сильним і красивим – це твоє майбутнє». Якщо дитина обирає «минуле», він сідає та згортається калачиком, а його гладять, тощо. Якщо дитина обирає «теперішнє» – він за допомогою жестів показує свій настрій. Якщо вказівний палець – закриває очі та фантазує (що цікавого та нового трапиться в його житті).

Вправа «Вибери картинку»

Мета: розкриття свого «Я»

Давай подивимося в дзеркало, і трохи краще розглянемо себе. А тепер подивися: у мене на столі розкладені картинки. На цих картинках зображені різні діти. Уважно їх розглянь і покажи зображення тієї дитини, на яке ти найбільше схожий. (Дитина виконує завдання, потім відбувається обговорення, де дошкільник пояснює свій вибір)

Гра «Хто про нас турбується?»

Мета: вчити турбуватися про близьких.

Психолог

—Хто про нас турбується вдома?

—У дитячому садку?

—А ще люди яких професій про нас турбуються?

—Хто турбується, щоб у нас був будинок?

—Хто турбується, щоб був порядок, і не було злочинців?

— А про кого ти можеш турбуватися? Як саме?

Рефлексія заняття

Прощання

#### Заняття № 4

**Мета:** формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра «Скарбничка добрих новин»

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Дитина говорить про те, що хорошого відбулося в його житті за тиждень.

Гра «Моє бажання»

Мета: самоприйняття

Уяви, що ти знайшов чарівну паличку, яка виконує всі бажання. Що б ти, попросив у неї? (Обговорення відповідей дитини)

Етюд «Зайці і слони»

Мета: підвищувати самооцінку

Психолог. Спочатку ми будемо зайцями-боягузами. Скажи, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажи, як він тремтить. Підгортає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, його хвостик і лапки трусяться тощо. Покажи, що роблять зайці, коли чують кроки людини? А що роблять зайці, коли бачать вовка? А тепер ми будемо з тобою слонами, великими, сильними, сміливими. Покажи, як спокійно, розмірено, велично і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні! Покажи, як. Покажи, що роблять слони, коли бачать тигра...

Вправа «Придумай кінцівку»

Мета: розвивати вміння моделювати поведінку в конкретній ситуації

Дитині пропонуються речення, які потрібно закінчити: “Я люблю ...”, “Мене люблять ...”, “Я не боюся ...”, “Я вірю ..”, “У мене вірять...”, “Про мене піклуються ...”

Рефлексія заняття

Прощання

### Заняття № 5

**Мета:** виявлення позитивних якостей особистості дитини

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Сонечко»

Мета: забезпечення почуття комфорту; формування такої риси, як доброта

Психолог: зараз ми станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуй повторювати слова й жести за мною.

Я—маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся. Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся. Я — маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися. Я — маленьке сонечко. В мене багато тепла й світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям.

### Вправа «Черепашка»

Мета: навчання дитини управлінню своїм емоційним станом і зниження рівня тривожності .

Вправа робиться лежачи, краще на боці або животі. Потрібно уявити, що він маленька черепашка, яка лежить на жовтому пісочку (або м'якій травичці ) біля прозорого струмочка (ріки, озера чи моря – за бажанням дитини). Гріє сонечко, черепащі тепло і добре . Ручки і ніжки розслаблені, шийка м'яка ... Раптом з'явилася холодна хмара і закрила сонечко. Черепащі стало холодно й незатишно, і вона сховала ніжки, ручки і шийку в панцир (дитина сильно напружує спину, злегка вигинаючи її і зображуючи тим самим панцир; і також напружує шию, руки і ноги, як би втягуючи їх під панцир; 5-10 секунд). Але ось хмара полетіла, знову виглянуло сонечко, знову стало тепло і добре. Черепашка зігрілася, і її шия, ручки і ніжки стали теплими і м'якими і знову з'явилися з-під панцира (спина розслабляється 5 – 10 секунд).

### Вправа «Чарівне дзеркало»

Мета: збагатити досвід самопізнання, формування адекватної самооцінки.

Психолог дає дитині маленьке дзеркало і просить подивитися на себе «чужими» очима так, як ніби він «художник» і збирається намалювати того, кого бачить в дзеркалі. Дитина розповідає про себе, як про іншу людину.

### Вправа «Що буде, якщо...»

Мета: ознайомлення із «трансформуванням» негативу в позитив як способом реагування на неприємні ситуації

Дитині пропонуються скрутні ситуації, з яких йому необхідно знайти оригінальний вихід.

### Вправа «Поплавок»

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Заплющ очі й уяви, що ти поплавок, який плаває по морських хвилях... Ти рухаєшся туди, куди несе тебе вітер і морські хвилі... Сонячні промені граються з тобою, а шум моря і крики чайок заколискують... Тобі так приємно

плавати на хвильках, ні про що не думати... Ти відчуваєш спокій... Але час вже повертатися. На рахунок 3 відкривай оченята й посміхнись. 1,2,3. Час вставати.

Рефлексія заняття

Прощання

### Заняття № 6

**Мета:** розпізнавання, оцінювання своїх емоцій та почуттів

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Бесіда «Про почуття, які відчуваємо ми самі та інші люди»

Мета: формування адекватної самооцінки

Бесіда з дитиною про почуття, емоції, які відчувають всі люди, про їх крихкість, важливість.

Вправа «Оціни вчинок»

Мета: формування доброзичливості й співчуття до інших

Психолог: у мене є один знайомий хлопчик Незнайко. Одного разу він йшов вулицею й побачив дівчинку, яка заблукала й гірко плакала. Незнайко зупи-нився й подумав, що йому зробити:

Заспокоїти дівчинку й пригостити цукеркою.

Допомогти їй знайти дорогу, звернувшись за допомогою до когось із дорослих.

Посміятися з неї — чому не гралася в своєму дворі.

Пройти мимо, нічого не зробивши. Допоможи Незнайкові правильно вчинити.

Вправа «Чи корисний страх?»

Мета: знайомство із позитивними й негативними аспектами почуття страху

Психолог запитує про ситуації, коли почуття страху може врятувати нам життя, а також про те, чому варто боротися із страхом.

Психолог: скажи мені, будь-ласка, чи корисний страх і коли?

—Так, бо якщо б ми не боялися, то могли б впасти з балкона.

—Так, якщо б ми не боялися, то могли б потрапити під колеса машини.

— Якщо б ми не боялися, то могли б обпектися киплячою водою.

—А ще б могли впустити в квартиру злодія.

Психолог. То нам треба всього і всіх боятися?

—Ні! Через постійний страх перед чимось люди частіше хворіють.

—Ні! Бо діти бояться пізнавати навколишній світ, а в ньому скільки цікавого!

—Ні! Тому що діти, які часто бояться ростуть невпевненими й плаксивими.

—Ні! Діти бояться знайомитися з іншими дітьми та дорослими, в них мало друзів.

Психолог. Отже, страх деколи потрібний, бо вберігає нас від небезпеки. Але всього боятися не варто, треба вміти боротися зі своїм страхом.

«Малювання свого настрою»

Мета: навчання вмінню розпізнавати, оцінювати свої емоції та почуття

Малюй, що бажаєш. Вибери олівці, які тобі знадобляться.

Пам'ятай, який ти гарний, розумний, милий! Це важливо.

Рефлексія заняття

Прощання

### Заняття № 7

**Мета:** розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра-перевтілення “Уяви себе хмаркою, яка пливе по небу”

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Мені так сподобалось спостерігати за хмарками! Які вони гарні! Коли я за ними спостерігаю, мені здається, що потрапляю в казкову країну. Шкода, тільки поговорити з хмарками не можна, вони б розказали про свої подорожі. Давай ти станеш хмаркою? В тебе білосніжний повітряний костюм. Воно

змінює свій колір в залежності від освітлення. Коли світить сонечко, воно стає золотистим, а захід сонця красить його навіть в червоний колір.

Де ти літала, хмарка? Що ти бачила цікавого? З ким ти познайомилась?

На що тобі подобається дивитися зверху?

Що тебе сумує знизу?

Що буває, коли ти сваришся з іншими хмарками?

Якої форми ти буваєш? Можна дізнатися про погоду по твоїй формі?

В які ігри ти любиш грати? З ким?

Тобі подобається відпочивати на самій високій горі?

Чи легко тобі дихається над містом? Селом? Лісом? Морем?

Тобі не заважають літаки, пташки? Як ти до них відносишся?

Дякую, хмарка.

Вправа «Придумування історій»

Мета: закріплювати вміння визначати емоційний стан людей, спонукати до надання допомоги.

Психолог пропонує дитині вибрати і описати того героя, який, на його думку, може допомогти вирішити проблему (допомогти гієні стати доброю). Дитина може вибрати будь-якого персонажа мультфільму, кінофільму, книги. Психолог може нагадати сюжет фільму або книги, в якому його улюблений герой опинився в скрутному становищі. Наприклад, у казці «Спляча красуня» на допомогу принцесі, яку зачарувала зла фея, прийшли відразу три добрих феї.

– Добре, коли в житті є хтось, хто може прийти на допомогу.

– Подумай, хто з твоїх улюблених героїв міг би допомогти злий гієні і розлюченій ведмедиці стати добрими.

– Придумай цікаву, чарівну історію.

Після закінчення бесіди психолог підводить дитину до узагальнення: як можна назвати дорослих людей, дітей, героїв казок, фільмів, мультфільмів, які приходять на допомогу?

Вправа «Вгадай хто я»

Мета: навчання розпізнавати та оцінювати емоції та почуття

Дитина намагається визначити настрій зайчиків, що зображені на картинках, пояснити, як він це визначив (за висловом мордочки, позі і т.д.) і розфарбовує веселих зайчиків. Проводиться бесіда про те, що може зробити людину сумною, веселою, щасливою.

Вправа «За що мене любить тато, мама...»

Мета: підвищення значимості дитини, усвідомлення своїх позитивних рис

Дитина говорить за що її любить мама, тато. (Якщо виникають труднощі — психолог може підказати дитині).

Рефлексія заняття

Прощання

### Заняття № 8

**Мета:** формування адекватних форм прояву емоцій

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Чарівний сон»

Мета: навчання вмінню розпізнавати, оцінювати свої емоції та почуття

Дитина відпочиває і їй сниться сон, який розповідає психолог

Малювання «Малюємо те, що побачили у вісні»

Мета: формування адекватних форм прояву емоцій

Дитина згадує, що вона побачила у чарівному сні і малює цю картинку

Бесіда «Як зрозуміти настрій»

Мета: формування адекватних форм прояву емоцій

1. У мене сьогодні поганий настрій. А у тебе?

Чи завжди у буває хороший настрій?

Подивися на ці фотографії і скажи, чим вони відрізняються?

2. Чому буває так сумно?

Якщо тобі сумно, погано, як ти себе ведеш?

А якщо у твого друга, мами поганий настрій, як це помітиш?

Яким буває обличчя у такої людини?

Як можна підняти настрій?

Як можна спитати про причину поганого настрою?

Якщо людині просто хочеться побути одному?

Як ви дізнаєтесь, що у людини гарний настрій? Від чого воно буває?

Яка погода діє на настрій людини?

Якщо в будинку гості, всі веселі, свято, а в тебе поганий настрій, чи будеш ти його показувати іншим? Як ти думаєш їм це не сподобається?

Давай візьмемо один одного за руки і заглянемо один одному в очі, скажемо один одному лагідні слова. Хай у всіх буде гарний настрій.

Гра «Казкова скринька»

Мета: розвиток вміння передавати свій емоційний стан

Психолог повідомляє дитині, що Фея казок принесла свою скриньку – в ній сховалися герої казок. Далі він каже: “Згадай своїх улюблених казкових героїв і скажи які вони, чим вони тобі подобаються, як вони виглядають». Далі за допомогою чарівної полицки дитина перетворюється на казкового героя.

Рефлексія заняття

Прощання

## Заняття № 9

**Мета:** формування навичок володіння собою, своїми емоціями

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра «Скарбничка добрих новин»

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Дитина говорить про те, що хорошого відбулося в його житті за тиждень.

Гра «Розривання паперу»

Мета: формування навичок володіння собою, своїми емоціями

Не пояснюючи правил, психолог починає рвати папір, кидаючи її в середину кімнати, і пропонує дитині робити те ж саме. Коли купа стає

великою, пропонується пограти з шматочками. Психолог починає підкидати шматочки вгору, розкидає їх по кімнаті.

Етюд «Очі в очі»

Мета: навчання елементів техніки виразності емоцій

Дивлячись тільки в очі і відчуваючи руки один одного, спробувати мовчки передати різні емоції: “Я сумую, допоможи мені!”, “Мені весело, давай пограємо!”, “Я хочу з тобою дружити!” Потім обговорюють.

Вправа «Веселий страх»

Мета: корекція тривожності

Психолог розповідає казку: «Жив – був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело? ... ». Дитина пропонує свої варіанти.

Вправа «Похвалянки»

Мета: формування впевненості в собі

За що можна похвалити людину?

За що можна похвалити себе?

Рефлексія заняття

Прощання

## Заняття № 10

**Мета:** моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Бесіда «Як можна привітатися»

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях

Давай з подумаємо, що ми говоримо, коли зустрічаємо знайомих людей або приходимо в гості? (Так ми говоримо: “Здрастуйте ” ). А чи всі ми

однаково вітаємо? Як, наприклад, зустрівши свого друга? (Привіт, здорово, здрасті ).

– А як ти думаєш, чи можна дорослим сказати так само? (Ні). Так, дорослим краще говорити: “Здрастуйте”, але своїм батькам (мамі , татові ) можна сказати як одному.

– А ти знаєш, що, коли вітаємося, ми бажаємо цій людині здоров’я.

– А чи можна сказати незнайомій людині: “Привіт”. (Ні). Так, це буде виглядати непристойно. “Привіт” – це тільки для найближчих людей.

– А чи можна сказати: “Доброго ранку”? (Так). А коли саме? Чи можемо ми вдень сказати: “Доброго ранку”? (Ні) . Вранці ми говоримо : “Добрий ранок”, вдень – “Добрий день”, увечері – ” Добрий вечір”. Говорячи людині “Добрий ранок”, ми бажаємо людині, щоб ранок пройшов добре, щоб був добрим і вдалим.

– Як можна вести себе, коли вітаємося? (Посміхатися, кивати головою, дивитися в очі). Правильно, а літнім людям, як ти думаєш, як потрібно говорити? (Голосніше). Так, адже вони можуть недочути, і кивок головою може служити їм сигналом, що з ними привіталися . Давай спробуємо привітатися.

Обговорення ситуації «Хочу і все»

Мета: корекція імпульсивності, виховання поваги до інтересів і бажань інших людей.

Хлопчик з мамою прийшов до магазину, щоб купити черевички. В тому самому магазині, в іншому відділі продавалися двоколісні велосипеди.

Я хочу велосипед, —сказав хлопчик. Мама відповіла, що в неї нема грошей.

А мені байдуже! — голосно закричав хлопчик і навіть тупнув ногою.

Мама озирнулася й побачила, що покупці й продавці дивляться на її сина. Вона хотіла взяти його за руку, щоб вийти швидше з магазину, але хлопчик підігнув під себе ноги й повалився назад. І ось він лежить на брудній

підлозі, гупає по ній кулаками й ногами, повторюючи вередливим голосом:  
«Хочу, хочу і — все!»

Запитання

—Чи подобається вам поведінка хлопчика у магазині? Чому?

—Що йому слід було зробити?

Вправа «Як можна пожаліти»

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях

Чи завжди буває весело? Іноді всім буває погано, хтось образив, вдарився і, напевно, так хочеться, щоб тебе хто-небудь пожалів. Так і іншій дитині або дорослому, іноді йому погано, хочеться, щоб його пожаліли. Давайте поговоримо про це, як можна пожаліти, втішити.

Як вас жаліє мама?

Що можна сказати людині, щоб вона заспокоїлася?

Що можна зробити?

Як ти будеш себе поводити, якщо у мами болить голова? Якщо сестричка або братик вдарився? Якщо заболіла кішка, собака? Із-за чого людині може бути погано? Чи у всіх випадках ви будете жаліти однаково?

Вправа «Я допомагаю іншим»

Мета: розвиток емпатії, зниження емоційної напруги

Психолог: чи можеш ти мені сказати, кому останній раз допомагав? Бути може, ти допомагав своїй мамі накривати на стіл? Або допомагав батькові помити машину? Або допомагав комусь із друзів? Коли ти сам останній раз потребував допомоги ?

Сядь зручніше і закрій очі. Зроби три глибоких вдиху і видиху ... Тепер уяви собі прекрасний сонячний літній день. Ти знаходишся посеред чудесного луки. Трава на лузі м'яка і зелена. Ти сідаєш в траву. Доторкнися до неї руками і відчуй її приємну прохолоду. Тепер подивися вгору, на ясне блакитне небо . Ти бачиш пливуть по небу великі пухнасті хмари. Спробуй знайти хмара, схожа на якогось звіра. Легкий вітерець жене хмари далі і одночасно освіжає твоє обличчя . Тепер ти лягаєш і розтягується на траві. Вдихни один раз

глибоко – глибоко. Нехай твоє тіло стане таким же м'яким і розслабленим, як у тканинної ляльки. Ти лежиш у траві абсолютно безтурботно. Недалеко від тебе грають маленькі діти. До тебе доноситься їх сміх. Ой! Раптом якийсь маленький хлопчик впав поряд з тобою. Він вдарився коліном об камінь і заплакав. Ти схоплюєшся і підбігають до нього. Тобі добре, того що ти можеш допомогти іншому ... Допоможи цьому хлопчику встати. Оглянь його невелику ранку. Скажи йому, що кров зараз перестане текти . Поклади свою руку йому плече ... Дивись, хлопчик перестає плакати, він вже майже зовсім заспокоївся. Тобі добре, того що малюкові стало краще... Що ще ти зробиш для того, щоб повернути йому хороше самопочуття? (30 секунд.)

Скажи самому собі: “Я вже великий і можу допомагати іншим. Я допоможу іншим, а коли треба буде, інші допоможуть мені”.

Тепер ти можеш попрощатися з малюком і повернутися з літнього луки назад. Трохи потягнися, випрямися, посувай пальчиками рук і ніг. Енергійно видихни і відкрий очі.

Тепер об'єднаєтеся. Візьміть аркуш паперу і разом намалюйте історію, яку ви пережили у своїй уяві .

Аналіз вправи :

- Що ще ти зробив, щоб допомогти малюкові прийти в себе?
- Чи відчуваєш ти себе достатньо великим для того, щоб допомагати іншим?
- Що ти можеш зробити для когось із членів своєї сім'ї, щоб його порадувати ?
- Як тобі допомагають батьки або твої брати і сестри?
- Як ти відчуваєшся після того, як кому-небудь допоможеш ?

Рефлексія заняття

Прощання

## Заняття № 11

**Мета:** зниження емоційного напруження

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Розминка «Поглянь у дзеркало»

Мета: розвиток невербальної знакової системи, зниження емоційного напруження

Психолог пропонує дитині перед дзеркалом нахмуритися, надути губки, скривитися, підняти брівки, опустити куточки губ, усміхнутися, наморщити ніс.

Вправа «Чи знаєш ти себе»

Мета: формування прагнення до саморозвитку, самопізнання себе

Всі люди різні, чим вони відрізняються, чому не плутають людей.

Питання до дитини:

- Хто ти, хлопчик чи дівчинка ?
- Скільки тобі років ?
- Якого кольору у тебе волосся? (Світло-русяве, темно-русяве, каштанове, чорне, біле, руде) .
- Прямі або кучеряві ?
- Яка зачіска ? ( Стрижка , коса , до плечей , до середини спини).
- Якого кольору у тебе очі ? ( Сірі , чорні , карі , блакитні , зелені ... )
- Якої форми у тебе носик ? ( Кирпатий, прямий, кирпатий, з веснянками )
- Які у тебе губи ? ( Пухкі , повненькі , вузькі , як ниточка , бантиком ) .
- Якщо порівняти тебе з іншими дітьми , як ти думаєш якого ти росту?
- Ти худенький або повненький ?
- Якого кольору у тебе шкіра? ( Смаглява, біла, рожева, бліда) .
- Який одяг ти найбільше любиш носити?
- Який колір одягу тобі подобається найбільше ?

Вправа «Перетворення»

Мета: формувати вміння показувати свої почуття

Психолог пропонує: насупитися як ... осіння хмара; розсерджений чоловік; позлитися як ... зла чарівниця; два барана на мосту; голодний вовк; дитина, у якого забрали м'яч; злякатися як ... заєць, що побачив вовка; пташеня, що впав з гнізда; посміхнутися як ... кіт на сонечку; саме сонечко; хитра лисиця тощо

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: навчання альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності

Дитині пропонується закінчити речення: дорослі зазвичай бояться ....; діти зазвичай бояться ....; мами зазвичай бояться ....; тата зазвичай бояться .... тощо.

Вправа «Сонечко»

Мета: забезпечення почуття комфорту; формування такої риси, як доброта

Психолог: зараз ми станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуй повторювати слова й жести за мною.

Я—маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся.

Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся.

Я — маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися.

Я — маленьке сонечко. В мене багато тепла й світла. Я дарую його всім: хмарин-кам, полям, річкам, людям.

Рефлексія заняття

Прощання

## Заняття № 12

**Мета:** зниження емоційного напруження

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра «Скарбничка добрих новин»

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Дитина говорить про те, що хорошого відбулося в його житті за тиждень.

Етюд «Росточок під сонечком»

Мета: навчання елементів техніки виразності емоцій

Дитина перетворюється на маленький паросточок (згортається в клубочок і охоплює коліна руками) все частіше пригріває сонечко і паросточок починає рости і тягнутися до сонечка.

Вправа «Клякси»

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток в дитині відчуття свободи; розвиток уяви

Дитині дають аркуш паперу, фарби, пензлик і пропонують «покляксувати» улюбленими фарбами. При цьому заохочується «свобода творчості». Після того, як лист буде обмальованим, пропонується скласти його навпіл. Потім лист з обох сторін по чергово розгладжують, а потім починають інтенсивно відстукувати долоньками обох рук по черзі. Ведучий підбадьорює дії дитини: «Молодець!» Коли дитина досить виплеснеться, їй пропонується «поворожити», щоб на листочку вийшов чарівний малюнок. Для цього дитина підіймає над листком затиснуті в кулачки руки, робить вдих, а потім різко опускає їх над листком зі звуком «Пш – ш- ш» (видих). Так 3-4 рази з обох сторін аркуша. Далі дитині пропонується обережно розкрити листок і подивитися, який «чарівний» малюнок вийшов. Дорослий захоплюється казковим малюнком, питаючи у дитини, що вона бачить, на що або на кого схожі отримані картинки.

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: зниження емоційного напруження, формувати вміння виражати свої емоції

Пропонуються речення, які потрібно закінчити: «Я люблю ...», «Мене люблять...», «Я не боюся ...», «Я вірю ...», «У мене вірять ...», «Про мене піклуються ...».

Етюд «Сонячний зайчик»

Мета: зниження емоційного напруження

Уяви собі, що сонячний зайчик заглянув тобі в очі. Закрий їх. Зайчик побіг далі по обличчю, ніжно поклади його долонями: на лоб, на ніс, на ротик, на щічки, на підборіддя, погладжуйте охайно, щоб не спугнути, голову, животик, руки, ноги, він забрався за виворіт – погладь його і там. Сонячний зайчик – не розбишака, він любить і лагодить тебе, а ти погладь його і подружися з ним. Ось у тебе з'явився ще один друг.

Рефлексія заняття

Прощання