

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра загальної та клінічної психології

КУРСОВА РОБОТА

з психології

Тема: «Причини тривожного розладу у дітей»

студентки IV курсу

групи ПС (р)-41

Бойко Анастасії Василівни

Науковий керівник:

Шкраб'юк Вероніка Іванівна

Івано-Франківськ, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	5
1.1. Характеристика поняття «тривожність» у науковій літературі	5
1.2. Психологічні особливості дітей дошкільного віку	8
1.3. Причини тривожного розладу у дітей	12
Висновок до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ	19
2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожного розладу у дітей	19
2.2. Аналіз результатів дослідження	22
Висновок до другого розділу	26
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29
ДОДАТКИ	32

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з актуальних проблем сьогодення є емоційне благополуччя дитини, яке виявляється, перш за все, у позитивному самовідчутті, психологічному комфорті, адекватному оцінюванні нею своїх можливостей. У дошкільному віці ці компоненти можуть бути спотворені в силу наявності тривожності як одного із бар'єрів, що ускладнює життя дитини, впливає на її психічне здоров'я і процес становлення особистості на етапі дошкільного дитинства. Оскільки, практика та наукові дослідження свідчать про наростання тенденції до підвищення тривожності вже у дітей дошкільного віку, то необхідним є вивчення особливостей її прояву, визначення причин та виявлення характерних для її актуалізації життєвих ситуацій.

Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривою, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні. Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині. Перш за все слід визначити вид розладу, що дошкуляє дитині.

Тема нашого дослідження «Причини тривожного розладу у дітей».

Мета: теоретичне та емпіричне дослідження особливостей тривожного розладу у дітей.

Основними завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати основні підходи до визначення поняття «тривожність» у науковій літературі.
2. Виявити причини тривожного розладу у дітей.
3. Здійснити емпіричне дослідження тривожності дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості тривожності.

Предмет дослідження – причини тривожного розладу у дітей.

Для розв'язання визначених завдань нами було використано: комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу та узагальнення) представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; емпіричні психодіагностичні методики:

- колірний тест (М. Люшер);
- тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен);
- методика «Кактус» М. А. Панфілова.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні психологічних знань про особливості тривожності у дітей; визначенні основних причин тривожного розладу.

Практична значущість роботи. Апробовано пакет методик, спрямованих на дослідження особливостей тривожності у дітей. Результати дослідження можуть бути використані психологами, логопедами, викладачами у роботі, при написанні наукових, курсових, дипломних та інших робіт, пов'язаних з даною проблематикою.

Структура та обсяг роботи: курсова робота складається з вступу, двох розділів, висновків. Загальний обсяг становить 33 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Характеристика поняття «тривожність» у науковій літературі

Не зважаючи на велику кількість досліджень у психології не існує єдиного підходу до визначення тривожності. Багатозначність терміна «тривожність» є наслідком використання цього поняття у різноманітних значеннях.

У психологічному словнику А. Петровського і М. Ярошевського тривожність розглядається як схильність індивіда до переживання й тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Поняття «тривожність» вважається одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей. На думку Р. Немова, тривожність визначається як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях [10].

Одним з перших, хто ввів у наукову психологію положення про тривожність як особистісний феномен, був відомий психолог і психіатр Г. Салліван. На його думку, тривожність породжується міжособистісними взаєминами, а потреба в уникненні або усуненні тривожності фактично дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеці. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинути тривожності. Особистість – це адаптивне утворення, яке багато в чому ґрунтується на переживанні тривожності.

Значні проблеми у розумінні феномену тривожності пов'язані з ототожненням її зі схожими поняттями, а саме – тривогою і страхом. До XIX ст. усі ці поняття об'єднувались єдиним поняттям «страх» [23].

У сучасній психологічній науці вважається, що страх – реакція на конкретну певну реальну небезпеку, а тривожність – переживання непевної без об'єктної загрози переважно уявного характеру.

У дослідженнях К. Ізарда страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність – як більш складне емоційне утворення, що формується на його основі, часто у комбінації з іншими базовими емоціями.

Характерна ознака тривоги – неможливість визначити характер загрози і передбачити час її виникнення. Неусвідомленість причин, що викликали тривогу, може бути пов'язана з відсутністю чи недостовірністю інформації, яка дозволяє аналізувати ситуацію, з неадекватністю її логічної переробки або неусвідомленістю чинників, що викликають тривогу в результаті включення психологічного захисту. Тривога виявляється відчуттям незрозумілої небезпеки.

А. Прихожан провела ґрунтовне дослідження, присвячене вивченню тривоги як стану і тривожності як стійкого функціонального утворення на різних етапах дитинства: від старшого дошкільного до раннього юнацького віку. Вивчення тривожності на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті означеного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка (наприклад, деліквентність та аддиктивна поведінка) [1].

У сучасному словнику з психології за редакцією В. Юрчук зазначається, що «страх – афективно почуттєва емоція, яка виникає в обставинах превентивності – погрози – остраху за свою соціальну або ж біологічну екзистенцію у суб'єкта».

Як зазначає К. Хорні, страх, як і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але у випадку страху, небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивною.

З точки зору біхевіоризму, страх є наслідком травматичного досвіту суб'єкта, що взаємодіяв з певними об'єктами.

Іншу точку зору висловили представники психоаналізу. Вони висунули припущення про те, що першою причиною появи страху у людини вважається первинна травма, яка пов'язана з відсутністю матері чи розлукою з матір'ю.

Т. Сімсон підкреслював важливість несподіванки для виникнення дитячих страхів. Психолог вважав, що будь-яке явище, якщо воно виникло несподівано, може стати джерелом страху дитини [10].

У своїй книзі «Сенс тривоги» Р. Мей, підійшов до розуміння детермінант виникнення страхів у дітей. Психолог наголошує на тому, що найчастіше діти бояться не конкретних, реально існуючих загроз, а уявних речей, наприклад, примар, таємничих істот, тварин, яких вони ніколи не зустрічали.

О. Захаров висуває наступні причини виникнення страхів та тривоги у дітей дошкільного віку:

- 1) велика кількість заборон з боку батьків тієї ж статі чи повна свобода дошкільника, дарована батьками іншої статі;
- 2) психологічні травми такі, як переляк, що загострюють вікову чутливість дітей до тих чи інших страхів;
- 3) психологічне «зараження» страхами у процесі безпосереднього спілкування з однолітками та дорослими.

Тривожність і страх дітей дошкільного віку на психологічному рівні відчувається як напруження, стурбованість, нервозність, і переживається у вигляді почуття невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення. На фізіологічному рівні – у посиленні серцебиття, зростанні частоти дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниження порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [15].

1.2. Психологічні особливості дітей дошкільного віку

Дошкільним віком вважається період від 3 до 6-7 років. Основними особливостями цього віку є те, що у дитини складається нова соціальна ситуація розвитку, провідною діяльністю стає гра, під час якої дошкільники опановують інші види діяльності, виникають важливі новоутворення у психічній та особистісній сферах, відбувається інтенсивний інтелектуальний розвиток дитини, формується готовність до навчання у школі.

Соціальна ситуація розвитку дитини в дошкільному віці визначається активізацією спілкування дитини з дорослими та однолітками. Спілкування з дорослими розгортається на основі значної самостійності дошкільника, розширення його пізнання оточуючої дійсності. Завдяки використанню провідного засобу спілкування – мови та постановці запитань діти поповнюють свої уявлення про світ. Дошкільники задають тисячі запитань. Таке співробітництво дитини з дорослим має назву пізнавального спілкування.

У дошкільному віці виникає й супутня форма спілкування – особистісна, яка характеризується тим, що дитина намагається обговорювати з дорослими поведінку і вчинки інших людей. Взаємини дошкільняти з дорослим набувають пізнавально-наслідувального змісту – малюк у іграх копіює діяльність значимого дорослого та задає йому велику кількість запитань. Однак наслідування дитиною дорослого поступово стає свідомим та вибіркоким [5].

Протиріччя соціальної ситуації розвитку дитини-дошкільника полягає у розриві між його прагненням бути як дорослий і неможливістю реалізувати це прагнення безпосередньо. Єдиною діяльністю, яка дозволяє розв'язати це протиріччя, є сюжетно-рольова гра. Саме тому, що рольова гра дає дитині можливість вступити до взаємодії з такими сторонами життя, які недосяжні їй у реальній практиці, вона і є провідною діяльністю дошкільника.

Основним мотивом ігрової діяльності є найкраще виконання ролі, діяти «як дорослий». Цей мотив підпорядковує собі безпосередні стосунки дитини і

є провідним. З цієї точки зору, дошкільний вік – період інтенсивного засвоєння людських взаємин – норм і правил поведінки, які існують у світі дорослих.

Гра на цьому етапі символічна за своїм змістом, що суттєво впливає на розвиток дитячої психіки. Вона є засобом відображення навколишньої дійсності, способом освоїти діяльність та взаємовідносини дорослих.

Гра сприяє розвитку довільної уваги та пам'яті у дитини. В умовах гри діти краще зосереджуються і більше запам'ятовують. Свідомі цілі (зосередити увагу, запам'ятати, відтворити) раніше і легше вирізняються дітьми саме в грі. Особливу спонукальну роль при цьому відіграє потреба в емоційному спілкуванні з однолітками: неспроможних запам'ятати правила гри чи бути уважними до вимог ігрової ситуації просто виганяють [14].

Рольова гра вимагає від кожної дитини певних комунікативних здібностей, впливаючи тим самим на розвиток мовлення. Вона позитивно впливає на розвиток інтелекту: в грі дитина вчиться узагальнювати предмети та дії, використовувати узагальнені значення слів.

Становлення внутрішнього психічного життя і внутрішньої саморегуляції пов'язане з цілим рядом новоутворень у психіці і у свідомості дошкільника. На кожному етапі розвитку та чи інша психічна функція виходить на перше місце. Найважливішою особливістю дошкільного віку є нова система психічних функцій, в центрі якої стає пам'ять (на думку Л.С. Виготського). Пам'ять дошкільника є центральною психічною функцією, яка визначає всі інші процеси.

Також важливим новоутворенням цього періоду є довільна поведінка, яку можна визначити як поведінку, яка опосередкована нормами та правилами. Вперше виникає питання про те, як треба себе поводити, тобто формується попередній образ своєї поведінки. Дитина починає опановувати і керувати своєю поведінкою, порівнюючи її з тим образом, який стає взірцем. Усвідомлення своєї поведінки і початок особистої самосвідомості – одне з головних новоутворень дошкільного віку [22].

Виокремлюють такі особистісні новоутворення дітей дошкільного віку:



Рис. 1 Особистісні новоутворення дітей дошкільного віку

Самооцінка дитини має сильне емоційне забарвлення, залежить від схвалення дорослих. У процесі спілкування розвивається потреба дитини в довірі до дорослих і здатність відчувати їх емоційний стан. Дорослий для дитини – джерело інформації, фактор формування емоційної стабільності, відкритої комунікативної позиції у ставленні до інших і світу взагалі. Оцінюючи навіть своїх друзів, дитина просто повторює думку, яку вона почула про них від дорослих.

Сенсорний розвиток дошкільника включає дві взаємопов'язані сторони – засвоєння уявлень про різноманітні властивості і зв'язки предметів

та явищ і оволодіння новими діями сприймання, які дають змогу повніше і диференційованіше сприймати світ.

Вже в ранньому дитинстві у дитини нагромаджується певне коло уявлень про ті чи інші властивості предметів, і деякі з таких уявлень починають виконувати роль зразків, з якими порівнюються властивості нових предметів у процесі їх сприймання. Водночас починається перехід від предметних зразків, що базуються на узагальненні індивідуального досвіду дитини, до використання загальноприйнятих сенсорних еталонів, тобто до вироблених людством уявлень про основні різновиди кожного виду властивостей і відношень (кольору, форми, розмірів предметів, їх положення в просторі, висоти звуків, тривалості проміжків часу тощо) [5].

Отже, впродовж дошкільного віку в психіці дитини виникають особливо важливі для її подальшого життя психологічні новоутворення:

- починає розвиватися творча діяльність, яка виражається у здатності перетворювати навколишню дійсність, створювати нове. Проявляється це в конструкційних іграх, технічній і художній творчості;

- пізнавальні психічні процеси починають працювати в режимі єдиної інтелектуальної діяльності, проявляється об'єднання зовнішніх і внутрішніх дій;

- виникає та починає успішно функціонувати внутрішнє мовлення як засіб мислення, з'являється опосередкована певними уявленнями довільна поведінка;

- дитиною усвідомлюються норми і правила. Вони починають керувати її поведінкою, перетворювати її дії на довільні та морально регульовані вчинки;

- виникають первинні моральні настанови, передусім розрізнення того, що є добрим і поганим [6].

1.3. Причини тривожного розладу у дітей

Надмірна тривожність дошкільника може спричинитися як його підвищеною чутливістю нервової системи, так і психоемоційним виснаженням (коли нервова система ослаблюється внаслідок фізичного чи емоційного перевантаження дитини).

Вчені вважають, що висока тривожність справляє загалом негативний, дезорганізуючий вплив на результати діяльності дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. У таких дітей можна помітити різницю в поведінці на заняттях і поза ними: поза заняттями це жваві, товариські і безпосередні діти, на заняттях вони скуті і напружені. Відповідають на запитання вихователя тихим, глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Мова їх може бути як дуже швидкою, квапливою, так і сповільненою, утрудненою. Як правило, виникає рухове збудження, дитина шарпає руками одяг, маніпулює чим-небудь».

Передумовою виникнення тривожності є підвищена чутливість. Однак не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність як певний емоційний настрій з перевагою почуття занепокоєння й остраху зробити що-небудь не те, не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам розвивається ближче до 7 особливо 8 років при великій кількості нерозв'язних страхів, що йдуть із більш раннього віку.

Головним джерелом тривожності для дошкільників і молодших школярів виявляється сім'я. Надалі, вже для підлітків така роль сім'ї значно зменшується; проте вдвічі зростає роль школи [8].

Для дітей з високим рівнем тривожності характерними є постійне відчуття тривоги, очікування небезпеки. Вони дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, не рішучі у прийнятті рішень, із заниженою самооцінкою, яка виявляється в непевненості у собі, несміливості, пасивності. Такі діти рідко проявляють ініціативу в спілкування, малоконтактні.

Діти з середнім рівнем тривожності характеризуються переживаннями, тривожними станами лише під час певної діяльності. Чутливі до своїх невдач, але більш рішучі у прийнятті рішень. Рідко проявляють ініціативу у спілкуванні, хоча із задоволенням йдуть на контакт. Для них характерна дещо занижена самооцінка, яка проявляється в несміливості. Статусне положення таких дітей у групі – прийняті. Спокійно поводять себе під час ігрової діяльності та у спілкуванні з однолітками. При потребі звертаються за допомогою до вихователя або іншої дорослої людини, але дещо невпевнено.

Для дітей з низьким рівнем тривожності характерним є переживання тривожності лише в тих ситуаціях, які є дійсно небезпечними, можуть становити певну загрозу для малюка. Вони мають адекватну самооцінку, впевнені у собі, у своїх силах, можуть рішуче приймати рішення. У спілкуванні проявляють ініціативу, активно взаємодіють з оточуючими. Адекватно реагують на свої невдачі, готові працювати над їх виправленням, прагнуть до виконання будь-яких завдань. Легко адаптуються до нових умов, почувають себе комфортно як із знайомими людьми, так і з незнайомими, але за умови, що це не може бути небезпечним [11].

Варто зауважити, що тривожність розвивається внаслідок наявності в дитини внутрішнього конфлікту, що може бути викликаний (див. рис. 1.2).

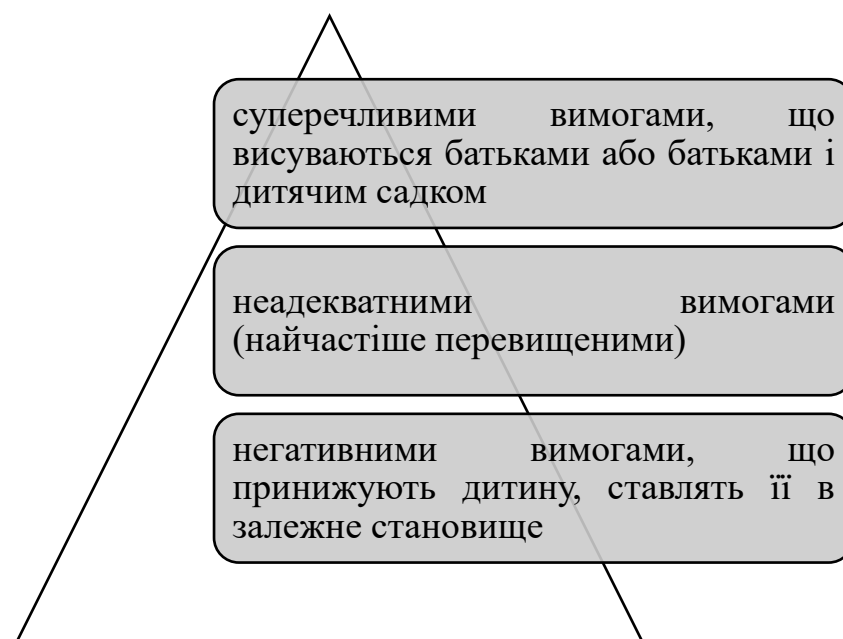


Рис. 1.2 Причини тривожності у дітей

Наприклад, вихователь говорить дитині: «Якщо ти розповіси, хто погано поведився під час моєї відсутності, я не повідомлю мамі, що ти погано поведився». Фахівці вважають, що в дошкільному і молодшому шкільному віці більш тривожні хлопчики, а після 12 років – дівчатка. При цьому дівчатка більше хвилюються з приводу взаємин з іншими людьми, а хлопчиків більше турбує насильство і покарання. Зробивши який – небудь «непорядний» вчинок, дівчатка переживають, що педагог чи батьки погано про них подумають, а подружки відмовляються дружити. У цій же ситуації хлопчики, швидше за все, будуть боятися, що їх покарають дорослі чи поб'ють однолітки.

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих її дорослих. Висока тривожність педагога чи батьків передається дитині. У родинях з доброзичливими відносинами діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти [22].

Деякі вчені вважають, що тривожність є емоційним станом, який припускає недолік впевненості у своїх силах і виражається в ситуаціях, що становлять небезпеку для відчуття власної гідності. Водночас цей стан супроводжується високим рівнем домагань. Отже, фіксується вже схожий характер причин, що викликають стан афекту і провокують, - при їх хронічному характері – тривожність. Тому джерела афекту можна розглядати і як причини розвитку тривожності. Одним із джерел афекту у дитини є розбіжність між становищем, яке вона фактично займає в колективі, і становищем, яке вона прагне зайняти.

Є твердження, що тривога у дітей може породжуватися відстроченням підкріплення. Коли дитині обіцяють щось приємне, скажімо подарунок, і відкладають обіцянку, дитина зазвичай сумує в очікуванні, переживаючи, чи отримає обіцяне, «відстрочення підкріплення викликало у багатьох дітей стан невпевненості, неспокою».

Тривога виникає частіше при відстроченні чогось приємного, значного. Очікування неприємного може супроводжуватися не стільки тривогою,

скільки надією на те, що все ж таки неприємності не буде. Дитина, яка очікує догану від батьків або вихователів, сподівається, що покарання не буде [24].

Варто зауважити, що найвизначальнішим фактором, що впливає на розвиток тривожного розладу, є генетичний (у 30-40 % випадків). Мова йде про так званий тривожно-чутливий темперамент. Іншими факторами, які провокують появу тривоги, є психотравмуючі події у житті людини, небезпечна прив'язаність у дітей до батьків та багато інших.

Для того, аби краще зрозуміти, як працює наша система безпеки і де трапляється збій, слід розглянути, як працює наш мозок. Мигдалевидне тіло – це маленька горошинка, яка включає систему тривоги і працює за принципом «Краще бути у безпеці, ніж потім шкодувати». Воно віддає наказ мобілізувати нашу свідомість та тіло, після чого дитина старається нейтралізувати небезпеку навколо себе і знову відчувається добре. Сигнал про те, що небезпека вже позаду віддає наша лобна кора. І тоді дитина відчуває себе у безпеці. Якщо йде мова про тривожні розлади, то мигдалевидне тіло виходить з під контролю лобної кори і запускає систему тривоги у той час, коли, як йому здається є або може виникнути небезпека.

Отже, при тривожних розладах дитячий організм працює на виснаження, бо постійний стан боротьби чи очікування на катастрофу призводить до мобільності і виключенні багатьох реакцій (наприклад, імунної), оскільки зараз найважливіше – це вижити. Ціну, яку платить людина задля безпеки, є неймовірно високою, що позначається на якості її життя [12].

Розгляньмо види тривожних розладів докладніше.

1. Генералізований тривожний розлад. Якщо ваша дитина постійно турбується через дрібниці, у неї може бути генералізований тривожний розлад. Тривога заважає дітям відчувати радощі нормального, щасливого життя, як їхні однолітки. У багатьох людей у дитинстві чи підлітковому віці розвиваються симптоми генералізованого тривожного розладу. Крім того, дівчатка частіше хворіють на це захворювання, ніж хлопчики.

2. *Панічні атаки.* Уявіть таку ситуацію: ваша донька має виступати на сцені. Ви чекали цього місяцями. Як тільки вона вийшла на сцену, вона відразу завмерла, серцебиття прискорилося, дихати стало важко. Ваші найгірші очікування справджуються: у неї напад паніки.

Панічна атака – це раптове, сильне відчуття страху. Панічні атаки мають фізичні прояви: прискорене серцебиття, задишка і навіть втрата свідомості. Діти з цим розладом часто не відмовляються від страху, що вони продовжуватимуть нападати.

3. *Сепараційна тривога.* Сепараційна тривога – це стан, який відчувають діти через розлуку з батьками або кимось, до кого вони прив'язані. Маленькі діти дуже прив'язані до батьків. Тому це нормально, коли діти трохи хвилюються, коли батьків немає поруч. Тривога розлуки є найпоширенішою характеристикою у дітей віком 8-14 місяців. Але якщо цей симптом проявляється у дитини старше 5 років (наприклад, коли батько хвилюється, збираючись на роботу), це свідчить про психічний розлад.

У разі сепараційної тривоги у дитини розвивається ірраціональний страх, що щось погане може трапитися з нею або її батьками, якщо їх немає поруч. Тому діти хочуть постійно бути з батьками [19].

4. *Соціальна фобія.* Якщо ваша дитина відчуває тривогу та уникає компанії, коли відвідує день народження або вечірку однокласника, у неї може бути соціальна фобія. При цьому діти в основному бояться помилитися і потрапити в незручні ситуації.

Іноді страхи дитини посилюються недостатньо розвиненими соціальними навичками. Але найчастіше саме страх змушує дітей робити більше помилок і більше хвилюватися. У деяких випадках глибока соціальна фобія може призвести до панічних атак.

5. *Вибіркова німота.* Батьки можуть дратуватися, коли зазвичай балакуча дитина раптом замовкає і починає мовчати перед незнайомцями. З точки зору батьків, дитина робить це навмисно, щоб їх принизити. Можливо ні. У дитини може бути стан, який називається вибіркоvim мовчанням.

Вибіркове мовчання – це коли дитина мовчить у певних ситуаціях. Найчастіше діти перестають спілкуватися в присутності незнайомих або під час групових занять. Часто вибіркове мовчання характерне для дітей з тривожними розладами або соціальною фобією.

6. Вибіркові фобії. Діти бояться темряви. Деякі з них бояться клоунів, павуків, закритих приміщень тощо. У більшості випадків ці страхи зникають у міру дорослішання дитини. Однак іноді ці страхи не зникають і перетворюються на фобії чи ірраціональні страхи.

Часто зустрічаються селективні фобії. Вони заважають дітям радіти життю. Як згадувалося раніше, фобії можуть бути різними: наприклад, одні діти бояться павуків, інші – висоти тощо.

7. Посттравматичний стресовий розлад. Стрес є природною реакцією на травматичні події. Коли дитина переживає страшну або травматичну ситуацію, вона боїться повторити той самий досвід. Більшість дітей можуть подолати цей страх і жити нормальним життям з невеликою сторонньою допомогою та підтримкою. Однак деякі діти відчують ті самі емоції знову і знову. У них може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Діти з посттравматичним стресовим розладом знову і знову відтворюють у своїй свідомості травматичний досвід і відчують напади паніки, тому що вони вірять, що травматична ситуація повторюватиметься знову і знову [18].

Висновок до першого розділу

В умовах сьогодення, епоху кризи та соціальних змін, при швидкому ритмі повсякденного життя, люди поводяться та відчуваються по-різному. Але найбільш незахищеним та безпомічним є малюк. І тільки мудрість дорослих зможе його захистити, адже саме дорослі здатні створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини.

Частіше за все тривожність розвивається тоді, коли дитина знаходиться у стані внутрішнього конфлікту. Виникнення тривожності у дітей дошкільного віку – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що виявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій.

У дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру й відносно оборотна при проведенні відповідних психолого-педагогічних заходів.

Хвилюючись, дитина виявляє певні ознаки поведінки. Щоб вчасно розпізнати появу тривоги, потрібно звернути увагу на такі симптоми: дитина надмірно турбується про все; дитина відчуває дратівливість і перепади настрою; дитина має постійне відчуття втоми; дитині годі зосередитися на чому-небудь; дитині важко засинати, тому що вона часто хвилюється вночі через негативні події, що сталися вдень; у дитини змінюються харчові звички, погіршується апетит; дитина відчувається покинутою; дитина відчуває ірраціональний страх із приводу когось або чогось; дитина вередує і відмовляється розлучатися з батьками; дитина шукає способи уникнути ситуацій, речей або людей, котрі викликають у неї занепокоєння; дитина легко лякається; у дитини низька самооцінка; у дитини мало друзів, практично немає соціального життя; дитина хвилюється через погані події ще до їх початку; у випадку компульсивних розладів у дитини повторюються дії й думки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожного розладу у дітей

Для розв'язання визначених завдань нами було використано такі емпіричні методики: колірний тест (М. Люшер); тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен); методика «Кактус» М. А. Панфілова.

У дослідженні брали участь 30 дітей старшого дошкільного віку. Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які допомогли у реалізації поставленої мети та завдань.

1. Підготовчий етап: обрано експериментальну вибірку у кількості 30 дітей старшого дошкільного віку, проаналізовано теоретичний матеріал з досліджуваної проблеми.

2. Планування і розробка процедури дослідження:

- *колірний тест (М. Люшер);*

Тест Люшера заснований на припущенні про те, що вибір кольору відображає нерідко спрямованість досліджуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості. Дана методика використовується для дослідження тривожності, емоційного стану та емоційних установок дитини.

Психолог змішує кольорові картки і викладає колірною поверхнею наверх. Досліджуваному треба обрати з восьми кольорів той, який найбільше подобається. При цьому потрібно пояснити, що він повинен вибрати колір не намагаючись співвіднести його з улюбленим кольором в одязі, кольором очей. Картку з вибраним кольором слід відкласти в сторону, перевернувши кольоровою стороною вниз. Потім треба обрати з решти семи кольорів найбільш приємний. Обрану картку слід покласти кольоровою стороною вниз

праворуч від першої. І так до кінця. Потім психолог переписує номери карток в розкладеному порядку.

Через 2-3 хв. знову процедуру слід повторити. При цьому варто пояснити, що досліджуваний не повинен згадувати порядок розкладки у першому виборі і свідомо змінювати попередній порядок. Він повинен вибирати кольори, як ніби вперше. Перший вибір в тесті характеризує бажаний стан, другий – дійсний.

- *тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен);*

Актуальність застосування методики полягає у визначенні тривожності дітей. Стимульний матеріал складається з 14 малюнків (8,5 на 11 см) і виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок являє собою деяку типову для життя дитини ситуацію.

Обов'язковим є індивідуальне обстеження. Для дошкільнят може знадобитися перерва в роботі. Психолог пред'являє дитині малюнки в строго перерахованому порядку, один за іншим. Показавши малюнок, психолог задає питання дитині:

- гра з молодшими дітьми: «Як ти думаєш, яке обличчя у дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає з малюками»;

- дитина і мати з немовлям: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком»;

- об'єкт агресії: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»;

- одягання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини сумне чи веселе? Він (вона) одягається»;

- гра зі старшими дітьми: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми»;

- вкладання спати на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати»;

- умивання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній»;

- догана: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе?»;

- ігнорування: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»;

- агресивна напад: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе?»;

- збирання іграшок: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки»;

- ізоляція: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе?»;

- дитина з батьками: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом»;

- їжа на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть»;

- методика «Кактус» М. А. Панфілова;

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, тривожності, виявлення наявності агресії, її направленості та інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старше 3 років.

При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

3. Аналіз результатів дослідження. Отримані результати обраховувались за допомогою методів математичної статистики. На основі кількісної інформації зроблена якісна обробка результатів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися: поглибленим теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження; сукупністю методів та методик, адекватних предмету, меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; застосуванням методів математичної статистики.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Нами було проведено дослідження з дітьми старшого дошкільного віку. Аналіз результатів дослідження за методикою тест «Тривожність» показав, що у дітей переважає високий рівень тривожності і становить 60 % експериментальної вибірки. При високому рівні тривожності подразник за силою майже завжди переважає індивідуально психофізіологічну здатність організму дитини успішно його подолати чи швидко адаптуватися до нього, щоб знизити тривожність. Такий рівень характеризується не тільки зниженням активності дошкільників через замкнутість в собі, а й навпаки може провокувати агресивну поведінку.

Середній рівень тривожності у 25 % опитуваних. Коли вплив подразника закінчується, то реакція у вигляді страху, агресії, апатії при високому рівні тривожності зберігається ще тривалий час (дні, тижні, місяці, роки); при середньому рівні – певний час (години, дні). У схожих обставинах, навіть коли подразник не діє, реакція тривожності при високому рівні особистісної тривожності виникає завжди; при середньому – часто.

Такі дошкільники пригнічені, проте стараються не показувати свої емоції іншим. Дітям із високим та середнім коефіцієнтом тривожності притаманна фрустрація потреби в досягненні успіху. Тобто, несприятливі умови навколишнього середовища, психічний фон не дають змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні певного результату.

Низький рівень тривожності становить 15 % досліджуваних. Такий коефіцієнт тривожності притаманний дошкільникам, що легко виконують вказівки дорослих. У них відсутній страх самовираження, що характеризує потребу у саморозкритті. Такі діти впевнено демонструють свої можливості, вміння та навички не боячись бути відторгненими. Проте на даний час незначні труднощі викликають тривогу (див. рис. 2.1.).

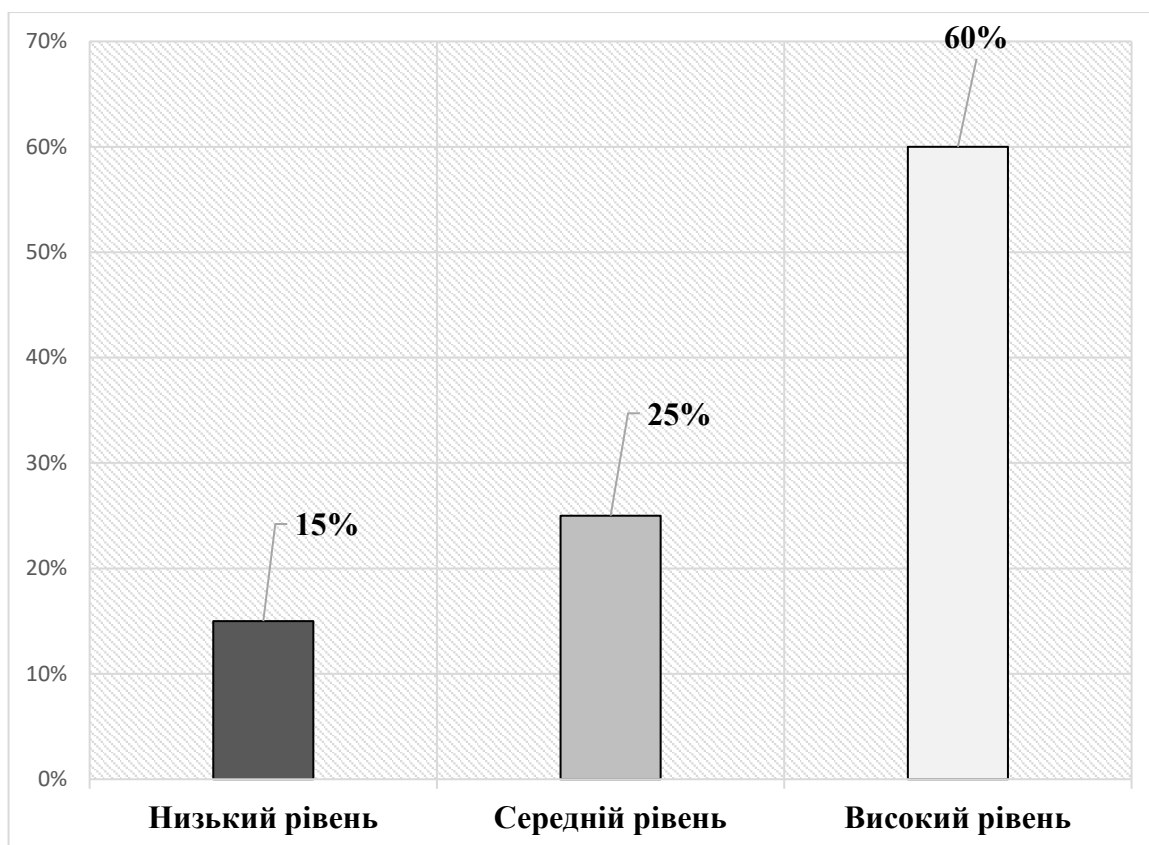


Рис. 2.1. Показники тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Варто зауважити, що діти, у яких виявився високий рівень тривожності, у ситуаціях, які зображені на рисунку 4 (Одягання), 6 (Укладання спати на самоті), 14 (Їжа на самоті) і 1 (Гра з молодшими) – робили негативний вибір найчастіше. Враховувалось, що вибір дитиною тієї чи іншої особи залежав від власного психологічного стану в момент проведення тестування. Зверталась увага на те, який сенс надає дитина малюнкам. Це може вказувати на типовий для неї емоційний стан в подібній життєвих ситуаціях.

Виявлені фактори виникнення особистісної тривожності та показники її прояву вказують на необхідність організації спеціальної роботи з дітьми старшого дошкільного віку по її подоланню.

За методикою «Кактус» ми побудували таблицю, де проінтерпретували отримані результати кожної дитини (див. додаток А), а також проаналізували результати бесіди до цієї методики та побудували діаграму. Негативний емоційний стан притаманний 64 % дітей. Ця категорія

дітей використовує темні кольори; про агресивність дітей свідчить велика кількість голок, які близько розташовані один до одного; розміщення малюнку внизу аркуша вказує на те, що діти невпевнені у собі; про тривожність свідчать переривчасті лінії та переважання внутрішнього штрихування.

Аналіз отриманих результатів показав, що позитивний емоційний стан переважає у 36 % досліджуваних. Такі діти використовують яскраві кольори; розміщення в центрі аркуша та великий розмір вказує на впевненість в собі; про відкритість дітей свідчить наявність виступаючих відростків в кактусі та химерність форм; тонкі лінії, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, говорять про м'який характер дітей, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість (див. рис. 2.2.).

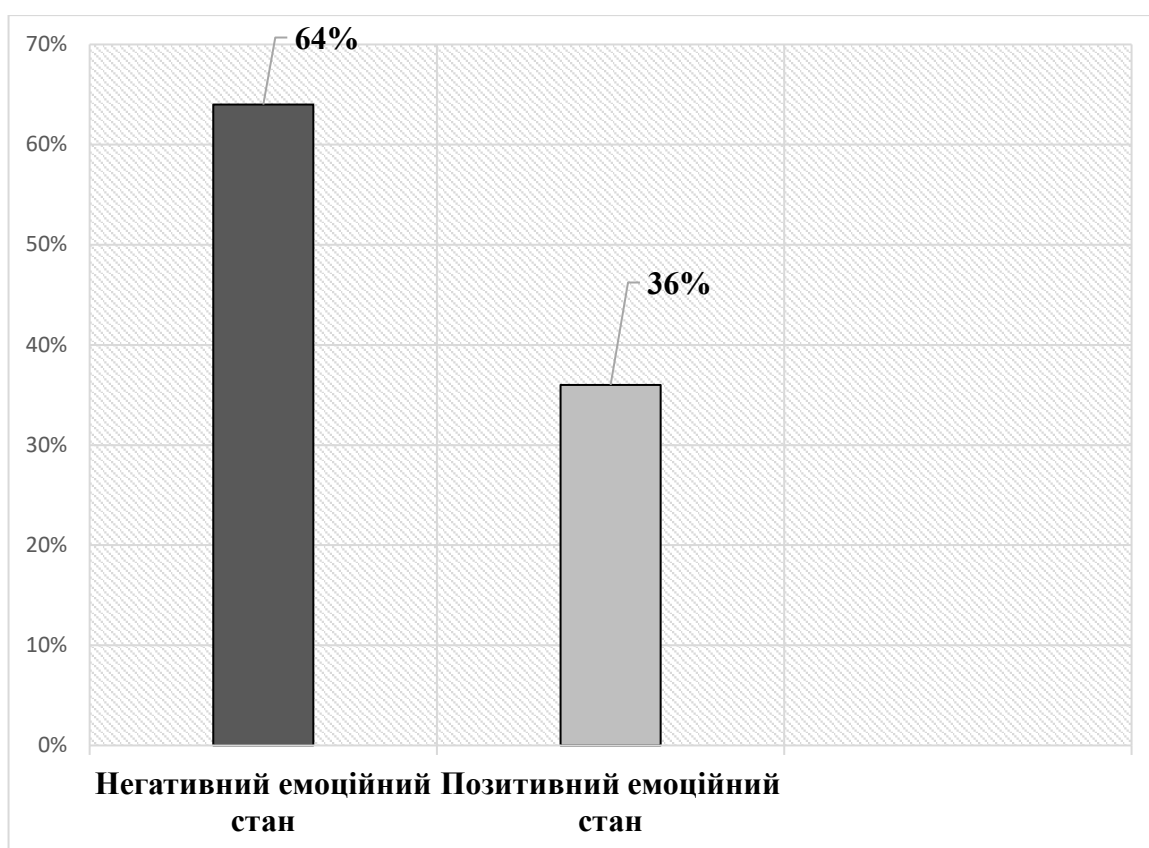


Рис. 2.2. Отримані результати за методикою «Кактус»

Виявлення актуального емоційного стану дітей старшого дошкільного визначалося за *колірним тестом – М. Люшер*. Астенічні емоції притаманні

42% дошкільнятам. Для цієї категорії дітей характерним є пригнічення, дратівливість, що призводить до виникнення конфліктів, спалахи гніву, послаблена розумова і фізична активність. Таким дітям важко вербалізувати й інтерпретувати емоційний стан як власний так і емоційний стан оточуючих., що нерідко спричиняють негативне ставлення дитини до думок і вимог інших.

У 28 % дітей старшого дошкільного віку переважають стеничні емоції: для таких дітей характерною ознакою є підвищена характерна потреба в активності, що у свою чергу впливає на діяльність дитини, передусім на енергетичну основу діяльності визначаючи якісну та кількісну характеристику поведінки (див. рис. 2.3.).

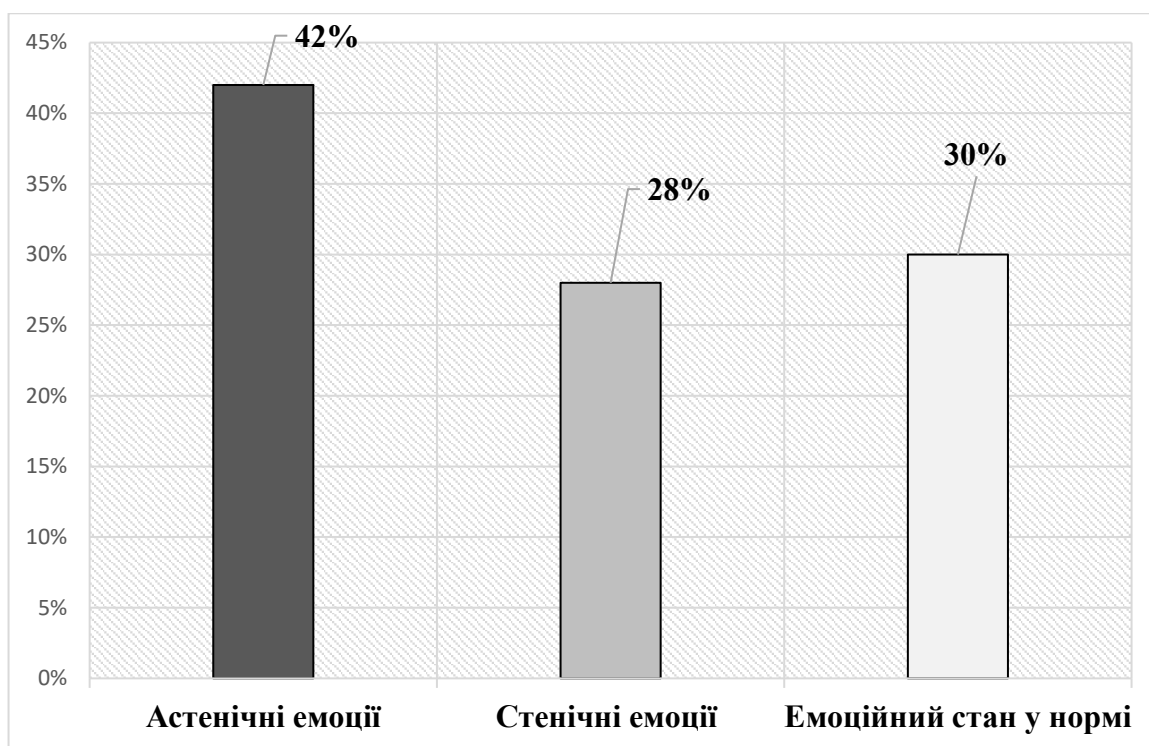


Рис. 2.3. Отримані результати за колірним тестом М. Люшера

Емоційний стан у нормі переважає у 30 % досліджуваних: вони виявляють здатність стримувати небажані емоції, скеровувати їх відповідно до вимог дорослих та у взаємодії з однолітками. Емоційно сприймають можливість досягнення результату. Для психічного здоров'я та благополуччя дітей необхідна збалансованість позитивних і негативних емоцій, що забезпечує підтримання душевної рівноваги та життєствердної поведінки.

Висновок до другого розділу

Отже, у дослідженні брали участь 30 дітей старшого дошкільного віку. Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які допомогли у реалізації поставленої мети та завдань. Для розв'язання визначених завдань нами було використано такі емпіричні методики: колірний тест (М. Люшер); тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен); методика «Кактус» М. А. Панфілова.

Аналіз результатів дослідження показав, що:

- у дітей переважає високий рівень тривожності і становить 60 % експериментальної вибірки. Такий рівень характеризується не тільки зниженням активності дошкільників через замкнутість в собі, а й навпаки може провокувати агресивну поведінку;

- низький рівень тривожності становить 15 % досліджуваних. Такі діти впевнено демонструють свої можливості, вміння та навички не боячись бути відторгненими. Проте на даний час незначні труднощі викликають тривогу;

- середній рівень тривожності у 25 % опитуваних. Такі дошкільники пригнічені, проте стараються не показувати свої емоції іншим. Дітям із високим та середнім коефіцієнтом тривожності притаманна фрустрація потреби в досягненні успіху.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Феномен тривожності має складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Психологічні причин виникнення та формування тривожності у дітей напряду пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

Тривожність у дітей дошкільного віку на психологічному рівні відчувається як напруження, стурбованість, нервозність, і переживається у вигляді почуття невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення. На фізіологічному рівні – у посиленні серцебиття, зростанні частоти дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниження порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення.

2. Надмірна тривожність дошкільника може спричинитися як його підвищеною чутливістю нервової системи, так і психоемоційним виснаженням (коли нервова система ослаблюється внаслідок фізичного чи емоційного перевантаження дитини).

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих її дорослих. Висока тривожність педагога чи батьків передається дитині. У родинях з доброзичливими відносинами діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти.

3. Нами було проведено емпіричне дослідження. За методикою «Кактус» ми отримали такі результати: негативний емоційний стан притаманний 64 % дітей; позитивний емоційний стан переважає у 36 % досліджуваних.

Виявлення актуального емоційного стану дітей старшого дошкільного визначалося за колірним тестом – М. Люшер. Астенічні емоції притаманні 42 % дошкільнятам; у 28 % дітей старшого дошкільного віку переважають стенічні емоції (негативні); емоційний стан у нормі переважає у 30 % досліджуваних: вони виявляють здатність стримувати небажані емоції, скеровувати їх відповідно до вимог дорослих та у взаємодії з однолітками.

Отже, після проведення емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

- для дітей з високим рівнем тривожності характерними є постійне відчуття тривоги, очікування небезпеки. Вони дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, не рішучі у прийнятті рішень, із заниженою самооцінкою, яка виявляється в невпевненості у собі, несміливості, пасивності;

- діти з середнім рівнем тривожності характеризуються переживаннями, тривожними станами лише під час певної діяльності. Чутливі до своїх невдач, але більш рішучі у прийнятті рішень. Рідко проявляють ініціативу у спілкуванні, хоча із задоволенням йдуть на контакт. Для них характерна дещо занижена самооцінка, яка проявляється в несміливості;

- для дітей з низьким рівнем тривожності характерним є переживання тривожності лише в тих ситуаціях, які є дійсно небезпечними, можуть становити певну загрозу для малюка. Вони мають адекватну самооцінку, впевнені у собі, у своїх силах, можуть рішуче приймати рішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей / М.Й. Варій. [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2005. 400 с.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
4. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри: К.: Аконтіт, 2005. 128 с.
5. Долинська О. П. Загальна, вікова і педагогічна психологія / О. П. Долинська, Г. Б. Казанковська: Вища школа, 1990. 142 с.
6. Ільїна Н. М. Загальна психологія. Навчальний посібник: підготовка до екзамену / Н. М. Ільїна. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 122 с.
7. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація старших дошкільників / О. Камінська // Психолог довкілля. 2010. №2. С. 1 – 40.
8. Карпенко Н. Дитячі страхи. Психологія їх подолання. Київ: 2007. 7-71с.
9. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів / Н. Карпенко // Дошкільне виховання. 2003. № 9. С. 14-15.
10. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.
11. Ковалевська А. О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку / А. О. Ковалевська // Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 15.
12. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського

- національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України/ за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2017. №36. С. 131-145.
13. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) / О.Л. Кононко. К., 1998. 255 с.
 14. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник для студентів ВНЗ / В. П. Кутішенко : Центр навчальної літератури, 2010. 128 с.
 15. Максименко С., Максименко К., Главник О. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с. (Психологічний інструментарій).
 16. Молодушкіна І. В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Харків: Вид. група «Основа», 2010. 40-113 с.
 17. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. К.: Шк.. світ, 2011. 112 с.
 18. Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2012. Випуск 49. С. 93-95.
 19. Пасічніченко А.В. Формування соціально-комунікативної компетентності дошкільника засобами ігрової діяльності. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 18 лютого 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С.284-287.
 20. Піроженко Т.О. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві / Т.О. Піроженко // Дошкільне виховання. 2012. № 1. С. 8 – 15.
 21. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навчально - методичний посібник / В. М. Поліщук. Суми: Університетська книга, 2007. 330 с.

22. Поніманська Т. І., Дичківська І. М. Дошкільна педагогіка. Практикум : Реком. МОНУ як навч. посібн. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. Київ: Слово, 2007. 352 с.
23. Психологічна енциклопедія/ Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ, 2006. 424 с.
24. Рогальська І.П. Соціалізація особистості у дошкільному дитинстві: сутність, специфіка, супровід: Монографія / І.П. Рогальська. Київ: Міленіум, 2008. 400 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Система вправ для зниження тривоги дітей старшого дошкільного віку

Вправа «Я дарю тобі»

Мета: виявлення позитивних рис особистості дитини.

Хід вправи: психолог і дитина робить будь-який уявний подарунок одне одному. Наприклад, це може бути острів в Індійському океані, букет польових квітів, нова квартира. 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.

Вправа «Дзеркало»

Мета: підвищення активності дитини, зниження тривожності

Хід вправи: 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.

Вправа «Розшукай радість»

Мета: виховання впевненості в собі.

Хід вправи: дитина називає всі речі, події, явища, які приносять їй радість: справи, які вдається робити добре; улюблені місця; улюблені мультфільми; казки. Разом із психологом відбувається аналіз всіх речей та узагальнення.

Вправа «Позбавлення від тривоги»

Мета: зняття тривоги, неспокою.

Хід вправи: психолог: розслабся і уяви, що ти сидиш на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день ... Небо осяяне 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 тривоги, ти очищений, тобі світло і радісно!

Вправа «Чарівне кільце»

Мета: розкриття свого «Я», зняття тривожності.

Хід вправи: 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 «Зайці і слони»

Мета: підвищувати самооцінку дитини.

Хід вправи: 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 «Черепашка»

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

Хід вправи: вправа робиться лежачи, краще на боці або животі. Потрібно уявити, що вона маленька черепашка, яка лежить на жовтому пісочку (або м'якій травичці) біля прозорого струмочка (ріки, озера чи моря – за бажанням дитини). Гріє сонечко, черепашці тепло і добре. Ручки і ніжки розслаблені, шийка м'яка ... Раптом з'явилася холодна хмара і закрила сонечко. Черепашці 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).