Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

факультет психології

кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

 на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО**

 **ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

                               Виконала: студентка 2 курсу

                                спеціальності 053 Психологія

                      **ВЕРБІЦЬКА Тетяна**

                              Керівник: д. псих. наук,

проф. Пілецька Л. С.

                               Рецензент: канд. психолог.наук,

доц. Гринчук О. І.

Івано – Франківськ

2023 р.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП …. ………………………………………………………………………3**

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ………………………………………………………...8**

1.1. Поняття тривожності у науково-психологічній літературі ……………….8

1.2. Психосоціальні особливості дітей старшого дошкільного віку ………...16

1.3. Детермінанти тривожності дітей старшого дошкільного віку ………….23

**РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ……………...34**

2.1. Емпіричне дослідження рівня тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти ……………………………………………………...34

2.2. Програма зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку………………………………………………………………………………..40

2.3. Методичні рекомендації педагогам та батькам щодо подолання тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти ……….53

**ВИСНОВКИ ……………………………………………………………………66**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……………………………………72**

**ДОДАТКИ ………………………………………………………………………80**

**ВСТУП**

Завдання гармонійного розвитку дітей будь-якого віку включає не тільки широкий спектр знань та навичок, а й обов'язковий ступінь розвитку його емоційної сфери, соціальної спрямованості, етичної позиції. Проблема розвитку почуттів та емоцій, їх ролі у походженні стимулів як регуляторів активності та поведінки дитини є однією з більш значних і складних проблем психології та педагогіки.

Важливою умовою нормального розвитку когнітивної, психічної, емоційної сфери дітей дошкільного віку є відчуття захищеності, безпеки та спокою в цілому. На цьому ґрунтується свідома довіра до світу: так, дитина знає, що їй нічого не загрожує, вона є значуща та цінна для оточуючих.

Тривожність у науковій літературі розглядається як психічне явище, що характеризується яскраво вираженою віковою специфікою та проявляється у змісті, формах, прояві механізмів захисту та компенсації. Так, кожен період розвитку особистості, що характеризується віковими межами, має певні об’єкти дійсності, області діяльності, які можуть супроводжуватися певними переживаннями, незалежно від наявності тривожності як стійкого утворення чи реальної загрози. Ці «вікові піки тривожності» є наслідком найбільш значних соціологічних потреб.

Вивчення питання щодо тривожності у дітей саме старшого дошкільного віку має велике значення у зв'язку з наявною проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей та необхідністю збереження їх здоров'я. У становленні особистості дитини визначальним періодом є саме період дошкільного віку, оскільки саме у цьому періоді формуються основні властивості та особисті якості дитини, що визначають його розвиток в майбутньому.

Також доцільно зазначити, що кінець старшого дошкільного періоду відрізняється підвищеним занепокоєнням, пов'язаним із переходом від навчально – ігрової діяльності до навчальної, невпевненістю при виконанні завдань, що з цим пов’язані.

Таким чином, тривожність, як фактор емоційної нестабільності, виступає одним з основних моментів, що перешкоджають розвитку емоційно-вольової, пізнавальної сфери та становленню емоційно-особистісних якостей дитини.

Варто наголосити, що сьогодні проблема тривожності у дітей старшого дошкільного віку та пошук шляхів її подолання також є особливо актуальною у зв’язку зі збройною агресією сусідньої держави терориста, що внесло негативні корективи у життя всіх українців.

Так, у дослідженнях американських вчених (Joshi and O’Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006) зазначається, що під час війни всі люди, особливо діти, знаходяться під впливом певних травматичних подій, які можуть бути як короткочасними, так і довготривалими та призводити до різних непродуктивних поведінкових стратегій. Результатом цього є такі психологічні та поведінкові прояви як посттравматичні стресові розлади, тривожні, поведінкові та дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, втеча від соціального світу, замкнутість, деперсоналізація, порушення комунікативної взаємодії, агресія, асоціальна поведінка, насильство), зловживання алкогольними та наркотичними речовинами з метою «втечі» від реальності.

Тривожність як загальний феномен та як емоційний стан особистості вивчали І. Вітенко, Є. Калюжна, Н. Наугольник, О. Халик, Х. Хекхаузен. У дослідженнях Г. Айзенка, А. Журавель, М. Ландерс, Н. Лисенко, Н. Левітової, М. Махоні, Ч. Спілбергера, Є. Шунько тривожність розглядається як певна реакція на соціальні впливи з врахуванням індивідуальних психологічних особливостях, а в дослідженнях О. Хлівної та Н. Шевченко як реакціях, що може виникати за певних психосоматичних захворювань.

У загальній психології проблема емоційної сфери особистості (в тому числі і старшого дошкільного віку) є об’єктом досліджень таких дослідників як І. Бородій, З. Карпенко, В. Крутецький, Г. Люблінська та ін. Феномен тривожності, який розглядається у широкому контексті, а саме його чинники, соціальна ситуація розвитку дошкільника, батьківсько-сімейні стосунки в родині є об’єктом дослідження, О. Гришка, І. Дубровіної, Л. Клевака, А. Співаківської.

І, хоча в психології проблема тривожності дітей дошкільного віку є досить розробленою та дослідженою, особливості впливу воєнного стану та впливу потенційної або реальної збройної агресії на розвиток дитини не є дослідженими. Таким чином, актуальність та недостатня розробленість проблеми і визначили тему нашого магістерського дослідження, а саме ***«Соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку».***

**Об’єкт дослідження** – тривожність дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – особливості подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу проблеми розробити та впровадити програму зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку.

**Гіпотеза дослідження**: зниження рівня тривожності буде відбуватися за умови систематичної профілактичної роботи щодо стабілізації емоційного стану дітей, а також залучення батьків до означеного процесу є фасилітуючим фактором.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «тривожність» у науково-педагогічній літературі.
2. Охарактеризувати психосоціальні особливості дітей старшого дошкільного віку та детермінанти розвитку у них тривожності
3. Провести емпіричне дослідження актуального рівня розвитку тривожності старших дошкільників.
4. Розробити та впровадити програму, а також надати рекомендації щодо зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку.

 Для досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи, а також для підтвердження чи спростування гіпотези дослідження буде використано комплекс методів:

* *теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація ідей з наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження, визначення особливостей розвитку дітей старшого дошкільного віку, конкретизація підходів до визначення поняття тривожності та її детермінантів у дітей означеної категорії
* *емпіричні:* діагностичні (спостереження, бесіда, тестування, анкетування) для визначення тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти, соціально-психологічний експеримент (констатувальний, формувальний), що дозволив обґрунтувати та перевірити програму щодо зниження рівня тривожності дітей експериментальної групи та на основі цього розробити методичні рекомендації для педагогів та батьків.

**Наукова новизна і теоретична значущість дослідження** полягатиме в тому, що буде проаналізовано вплив актуальних подій в країні на рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку.

**Практичне значення одержаних результатів** полягатиме в тому, що:

* 1. Програма зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку може бути використанна педагогами закладів освіти, практичними психологами, соціальними педагогами спеціальних навчальних закладів.
	2. Передбачається, що методичні рекомендації будуть корисні для педагогів дошкільних закладів освіти та батьків вихованців.

**База дослідження.** Дослідження проводилося на базі Татарівського закладу дошкільної освіти «Ліщинка».

**Опис вибірки.** В експерименті взяли участь діти старшої групи у кількості 20 осіб (5-6 років), а також їхні батьки у кількості 20 осіб.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках. Робота містить додатків на сторінки. Загальний обсяг магістерської роботи складає сторінок.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**1.1. Поняття тривожності у науково-психологічній літературі**

Сьогодні формування компетентної, гармонійної, всебічно-розвиненої особистості є пріорітитнем результатом, що визначається реформуванням освітньої системи, її змісту, форм та методів. Саме тому, серед науковців актуальним постає питання щодо визначення закономірностей та психологічних механізмів формування та становлення особистості, що визначається думкою про те, що тільки зріла, «сформована» особистість може займати достойне, гідне місце у суспільстві та сприятиме його розвитку.

Тривожність, як інтегральна якість особистості, впливає негативно не тільки на самопочуття людини, фізичне, психологічне та емоційне, а слугує інгібітором її психічних функціональних можливостей – зниження рівня освідченості через ригідність мислення, відсутність креативної, творчої уяви, зниження продуктивності мнемічних процесів, що у свою чергу призводить до гальмування та деструкції особистості в цілому.

Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на психопаталогічні розлади, найбільш вплив які мають саме в дитячому віці, що супроводжуєьбся також і зниженням здоров′я [13].

Розглядаючи поняття «тривожність» у науковій та психологічній літературі, варто зазначити, що воно є багатоаспектним. Більшість дослідників сходяться на думці у тому, що розглядати це поняття треба диференційовано – як ситуативне явище як і особистісну характеристику.

У психолого-педагогічних, психологічних дослідженнях вчених поняття «тривожність» має багаточисельні трактування. Вважаємо за доцільне представити визначення даного поняття у історичному розрізі – Таблиця 1.

*Таблиця 1*

Дефінітивне порівняння поняття «тривожності» у науковій літературі

|  |  |
| --- | --- |
| Автор, рік | Визначення |
| А. Адлер, 1931 [17] | Риса характеру, що супроводжує людину у процесі розвитку та життєдіяльності. Має значний вплив на всі сфери соціального буття, знижує комунікативні контакти, впдиває на емоційно-вольову сферу. |
| К. Ізард, 1977 [12] | Тривожність має розглядатися не як окремий феномен або якість особистості, а як система, комбінація страху та емоціями: провина, сором, гнів, цікавість. |
| Г. Габдрєєва, 1990 [18] | Особистісна властивість, яка визначається як ризик-фактор нервово-психічних захворювань. Високий рівень тривожності, що визначається підвищеною чутливістю до стресу має прямий вплив на зниження інтелектуальної діяльності не тільки у стресових ситуація, а й в цілому: зниження рівня працездатності, власній невпевненості, що стає причинами низького соціального статусу особистості. |
| О. Захаров, 1995 [27] | Емоційний дискомфорт, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя та передчуттям певної загрози. |
| В. Долгова, Я. Латюшин, 2002 [7] | Стійка властивість особистості, зумовлена слабкістю нервових процесів, що проявляється у фізичному та емоційному дискомфорті, переживанням та занепокоєнням щодо потенційного неблагополуччя, загрози |
| М. Скворцова, 2004 [57] | Особистісна властивість, що загострює ірраціональну ґенералізовану реакцію на невизначену або потенційну загрозу та є причиною схильності до переживання тривоги в тих випадках, коли більшість людей її не відчувають |
| Г. Льдокова, 2006 [47] | Багатозначне психологічне новоутворення, що характеризується певним станом в означений момент часу та є стійкою властивістю особистості; характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, що є основним параметром індивідуальних відмінностей. |
| О. Царькова, 2015 [60] | Негативний емоційний стан, що проявляється у ситуації небезпеки та спрямовує на очікування негативного розвитку подій. |
| І. Ясточкіна, 2014 [70] | Емоційний стан особистості, що може виникати за умов ймовірних неочікуваних подій, як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей |

Варто зазначити, що цей перелік визначень не є вичерпаним. Так кожен дослідник вкладає у визначення певні особливості, що є об’єктом його наукових розробок. Проте, узагальнюючи різні підходи можна сказати, що тривожність як багатоаспектне явище можна розглядати як:

- психологічне явище;

- індивідуальну психологічну особливість особистості;

- схильність людини до переживання тривоги;

- загальний стан підвищеного занепокоєння.

Аналізуючи науково-психологічну літературу поряд з тривожностю часто можна зустріти поняття: "тривога", "страх", "занепокоєння". Розглянемо сутнісні особливості кожного.

Страх - афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості людини конкретної загрози для її життя та благополуччя [18].

Тривога - емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Тривожність необхідно відрізняти від тривоги, оскільки ці, на перший погляд, схожі поняття не означають те саме. Так, варто зауважити, що тривога є проявом занепокоєння, носить непостійний, епізодичний характер. В свою чергу, тривожність є стійким станом [19].

На фізіологічному рівні реакція тривоги виявляється в посиленні серцебиття та дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На психологічному рівні тривога відчувається, як напруга, як стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності [6, с. 246].

Об'єднуючим початком страху і тривоги є почуття занепокоєння, що проявляється у наявності зайвих рухів чи, навпаки, нерухомості. Людина губиться, говорить тремтячим голосом, або зовсім замовкає.

Страх слід розглядати в якості реакції на цілком певну та конкретну небезпеку. Тривога ж розглядається як відчуття невизначеної загрози, що не має конкретного об'єкта та носить найчастіше уявний характер [16].

Причини, що викликають виникнення тривожності можуть бути як суб’єктивними так і об’єктивними.

1. До суб'єктивних (інформаційних) причин відносимо:
	* невірне уявлення про результат майбутньої події;
	* завищення суб'єктивної значущості майбутньої події.
2. Появі об'єктивних причин сприяють:
	* екстремальні умови;
	* ситуації, пов'язані з невизначеністю результату;
	* стомлення;
	* занепокоєння з приводу здоров'я;
	* порушення психіки;
	* вплив фармакологічних засобів та інших препаратів [37].

Існує два основні види тривожності. Першим є ситуативна тривожність, що виникає через конкретну ситуацію, що викликає занепокоєння. Перед виникненням нових неприємностей або життєвих труднощів кожна людина може відчувати стан тривожності. В даному випадку воно є цілком нормальним, і навіть грає позитивну роль. У разі ситуацій, у яких можуть сприйматися можливі труднощі та перешкоди для досягнення мети, тривожність постає як сигнал про небезпеку і привертає до них увагу, дозволяє мобілізувати сили для досягнення найкращого результату [1].

З цього можна зробити висновок, що нормальний рівень тривожності є необхідним для адаптації до дійсності та дозволяє людині підійти до рішення виникаючих проблем усвідомлено та відповідально, виконуючи роль мобілізуючого механізму. А ось зниження рівня ситуативної тривожності не є нормою, що заважає адаптації до навколишнього світу, і в свою чергу може свідчити про недостатню сформованість свідомості, інфантильної життєвої позиції. У такому випадку, при виникненні серйозних життєвих обставин, людина демонструє безвідповідальність. Занадто високий рівень тривожності свідчить про дезадаптивну реакцію, яка проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності [21].

Другим видом є особистісна тривожність, що виражається в схильності в різних життєвих ситуаціях переживати почуття тривоги, коли об'єктивно до цього не має причин, і розглядається як особистісна характеристика. Будь-яка подія може розглядатися людиною як небезпечна та несприятлива. Індивід відчуває невизначене відчуття погрози.

Особистісна тривожність характеризується станом несвідомого страху. Навколишній світ сприймається особою, схильною до такого стану, як ворожий, лякаючий. Вона постійно знаходиться в настороженому та пригніченому настрої, їй складно знайти контакт з оточуючими [11].

Стійка тривожність, перешкоджає нормальному розвитку та продуктивній діяльності. Все це може призвести до формування заниженої самооцінки, закріплюючись у процесі становлення характеру.

В ході нашого дослідження також варто звернути увагу на її форми, під якими розуміють особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального та невербального вираження у характеристиках поведінки, спілкування та діяльності. Так ,у науково-психологічних дослідженнях виділяють такі форми тривожності:

1. Відкриті форми:
* гостра, нерегульована тривожність (людина не може справитися самостійно);
* регульована та компенсуюча тривожність (є можливість самостійно знаходити шляхи зниження тривожності);
* культивована тривожність (людина сприймає свою тривожність як щось дуже значуще, за допомогою чого можна досягти чого завгодно, чого тільки не забажаєш).
1. Закриті (замасковані) форми тривожності (зустрічаються рідше, ніж відкриті). У такій формі тривожність проявляється як: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; ліньки; надмірна мрійливість.

Однією з форм прихованої тривожності є так званий «неадекватний спокій». За такої форми людина приховує свою тривожність, причому, як від навколишніх людей, і від себе самого. При цьому відбувається розвиток досить сильних способів захисту від реальної тривожності, які можуть перешкодити усвідомленню різних загроз в оточенні.

Таку форму не можна назвати стійкою, вона може за недовгий проміжок часу перейти у відкриті форми тривожності, причому частіше всього в гостру [46].

Наступною формою прихованої тривожності є так званий «відхід від ситуації». Ця форма зустрічається дуже рідко та характеризується повним відстороненням від життя та проявляється найчастіше у апатії [46].

Стан тривожності у загальному вигляді виникає як певний емоційни прояв, як відповідь на стресову ситуацію та, відповідно, може бути різним за динамічністю та інтенсивністю. Високотривожні особи, що часто сприймають уявні загрози для своєї життєдіяльності та самооцінки у широкому спектрі різноманітних ситуацій завжди реагують напружено, вираженим станом тривожності. Так, якщо в ході практичного дослідження у респондента діагностують високий рівень тривожності, це дає можливість припустити появу у респондента такого стану у більшості життєвих ситуацій, особливо коли мова йде про його компетентність у чомусь.

У наукових розробках О. Волошок [17] зазначав, що тривожність як стан може характеризуватися такими рівнями її прояву:

1. Найменша інтенсивність для якої є характерним переживання напруженості, певного дискомфорту та не несе у собі реально\ї загрози для психіки особистості, а є сигналом швидкого настання більш виражених проявів тривоги. Даний рівень визначається як найбільш адаптивний.
2. Внутрішня напруженість, що може супроводжуватися або заміщатися гіперстезичними реакціями. Тобто раніше мало відчутні стимули або прояви, набувають більшого значення, та, за умови їх посилення, спричиняють більш стійке негативне емоційне забарвлення настрою.
3. Стан тривоги, що проявляється у переживаннях невизначеної загрози та відчутті уявної небезпеки.
4. Страх визначається конкретизацією невизначеної, уявної небезпеки, проте об’єкт, з яким може бути пов'язаний такий стан не завжди визначає реальну причину тривоги, дійсну загрозу.
5. Стійке постуття незворотності дій та невідворотності настання катастрофи, що може виникати значним наростанням почіття тривоги та виражається жахом. Тут переживання вже пов’язане не з вмістом почуття, а зі значним збільшенням тривоги, що може й характеризуватися як невизначена.
6. Навязливо тривожне психічне порушення, що виражається у потребі рухової активності, панічному пошуку допомоги. Дезорганізована поведінка в даному випадку сягає свого максимуму і людина безумовно потребує сторонньої допомоги.

У нашому дослідженні тривога визначається як емоційний стан, а тривожність як властивість особистості, виявляється в кількох аспектах [14, c. 71]:

1) когнітивний аспект – почуття власної некомпетентності та низької значущості, негативна самооцінка, очікування невдачі;

2) емоційний – емоційна збудженість, занепокоєння, нервозність, підвищена чутливість та недостатній контроль над своїми реакціями;

3) поведінковий – активні чи пасивні, але найчастіше нераціональні дії щодо запобігання або усунення небезпеки.

Ситуативно стійкі (особистісні) прояви тривожності зазвичай пов’язують з наявністю індивідуальної особистісної риси – тривожності, яка визначається як стійка характеристика та визначається спрямованістю суб’єкта до постійної тривоги та тенденції до визначення певних життєвих ситуацій як загрозливих. Такий стан характеризується суб’єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, знервованості. Такий стан виник як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю і динамічним у часі. Діяльність людини в конкретній історичній ситуації залежить тільки від самої ситуації, від наявності або відсутності у індивіда особистісної тривожності, а також від ситуаційної тривожності, що виникає в цієї людини у цій ситуації під впливом створених обставин. Вплив ситуації на людину, власні потреби, думки і почуття, особливості її тривожності визначають когнітивну оцінку нею конкретної ситуації [2]. Ця оцінка, своєю чергою, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи та посилення стану ситуаційної тривожності разом із очікуваннями можливої невдачі). Така сама когнітивна оцінка ситуації автоматично викликає реакцію організму на загрозливі стимули, що зумовлює появу контрзаходів і лобіювання відповідних реакцій у відповідь, вкладених у зниження посталої ситуаційної тривожності. Результат від цього безпосередньо впливає на виконану діяльність. Ця діяльність перебуває у безпосередній залежності від стану тривожності, який не вдалося подолати за допомогою зроблених реакцій у відповідь і контрзаходів, і навіть адекватної когнітивної оцінки ситуації. Звідси випливає, що те, чи буде діяльність людини породжувати тривожні ситуації безпосередньо залежить від сили ситуаційної тривожності, дієвості контрзаходів, зроблених на її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації. Тривогу слід розглядати не як набір переживань, і реакцій, що характеризують даний стан, а як суб’єктивний чинник, що організовує діяльність особистості в цілому

Отже, проведений нами аналіз концептуальних позицій провідних вчених щодо розуміння понять «тривога» та «тривожність» дозволив зробити такі висновки:

1) в психології немає одностайної думки щодо визначення поняття тривожності;

2) ряд авторів під час опису поняття «тривожності» сходяться на думці, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

У своєму дослідженні ми визначаємо тривожність як індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживаннь стану тривоги, соціальній дезадаптації. Видами тривожності є ситуативні та стійка. Форми – відкриті та закриті. Варто зауважити, що тривожність у людей різного віку може проявлятися по різному. Саме тому науковий інтерес для нас становить визначення психосоціальних особливостей дітей старшого дошкільного віку.

* 1. **Психосоціальні особливості дітей старшого дошкільного віку**

Старший дошкільний вік характеризується як період інтенсивного психофізіологічного розвитку, що характеризується змінами у всіх сферах: фізіологічній, психічній, особистісній.

У старшому дошкільному віці (5-6 років) всі психологічні особливості дитини стають більш вираженими. Спостерігається високий рівень свободи та довільності поведінки. Прослідковується адекватна оцінка особистої успішності у діяльності та стійка мотивація досягнення [19, с.18].

Сенсорно-перцептивний розвиток старших дошкільників передбачає засвоєння уявлень про різноманітні властивості предметів та явищ і оволодіння новими діями сприймання, практичним ускладненням цих дій, які дають змогу повніше і диференційованіше сприймати світ [16, с.46].

Сприйняття втрачає свій початковий афективний характер: перцептивні та емоційні процеси диференціюються. Сприйняття стає осмисленим, цілеспрямованим, аналізуючим. У ньому виділяються довільні дії - спостереження, розгляд, пошук.

Когнітивні процеси стрімко розвиваються, продовжують удосконалюватися чуттєві, наочні способів пізнання; основними формами мислення є наочно-дійове та наочно-образне. Продовжується розвиток основних розумових дій: аналізу, порівняння, узагальнення, класифікації тощо.

У старших дошкільників на перше місце виходить цілеспрямована пізнавальна діяльність, яка характеризується суттєвими змінами у психічній сфері. Поступово чільне місце у структурі пізнавальних процесів починає займати мислення.

Основною особливістю розвитку мислення старших дошкільників - перехід від наочно-дійового до наочно-образного та у кінцевому вигляду (до шкільного віку) до словесного мислення. Словесно-логічні операції визначають змістовну характеристику інтелектуальної діяльності.

Від раннього дитинства дошкільний період відрізняється диференційованістю узагальнень, певною планомірністю аналізу, початковими навичками узагальнення та абстрагування. Так, перехід від конкретного до проблемного, від наочного типу мисленнєвої діяльності до абстрактно-логічного, визначає розвиток мислення як процесу та характеризується гнучкістю, продуктивністю та самостійністю означеного процесу.

Розвиток мислення має позитивний вплив також і на формування мовлення дитини дошкільного віку, що значно удосконалюється як у якісному, так і у кількісному співвідношення (кількість слів у активному словнику) [6, с. 218].

Мнемічні процеси старших дошкільників характеризуються переходом від мимовільного до довільного запам’ятовування, що полягає у формуванні регулятивних компонентів психічної діяльності та прийомах запам'ятовування вербального матеріалу відповідно до операцій розумової діяльності.

Визначною особливістю уваги дітей означеного віку є домінування її мимовільності, низької концентрації та зосередженості на об’єктах, особливо що характеризуються вербально. Проте даний процес у старших дошкільників удосконалюється, що характеризується збільшенням її обсягу та стійкості, а також елементами довільності [3, с. 285].

Ускладнення сюжетно-рольової гри, що характеризується переходом від репродуктивності до творчості, від мимовільності до довільності зумовлює розвиток уяви дошкільників. Так, уява починає виконувати такі основні функції як пізнавальну, що спрямовує дитину на вирішення проблемних ситуацій, формування практичних навичок пізнання навколишнього світу та захисну, що характеризується регулюванням психічного стану через створення уявних, абтрактних ситуацій. Уява також набуває довільного характеру, що передбачає планування і програмування діяльності [9, с.20].

Дошкільний вік також доцільно розглядати через призму соціальної ситуації розвитку дитини означеного вікового періоду. В цей час значно активізується спілкування дитини з однолітками та дорослими, що в певній мірі зумовлено розвитком мовлення. Так, якщо спілування з дорослими розгортається на основі значної самостійності дошкільника, розширення його пізнання оточуючої дійсності, то більшої привабливості в цей період набувають взаємини з однолітками. Тобто процес спілкування, формування у дитини практичних навичок соціальної взаємодії активно розвивається.

Вже у старшому дошкільному віці з′являється поза ситуативна форма спілкування, яка відрізняється наявністю потреби у співпереживанні та взаєморозумінні та наявністю особистісних мотивів спілкування. Розглядаючи спілкування як поза ситуативне, воно характеризується вибірковістю співрозмовників та суб’єктів взаємодії, тематичність та емоційною значущістю та привабливістю.

Нормальний повноцінний розвиток дошкільника визначається стійкою потребою у навчально-пізнавальній активності та характеризується новими знаннями та потребою у них. Тобто, можна сказати, що активно формуюються моральна, емоційна, інтелектуальна, вольова та дієво-практична сфери.

Так, у наукових дослідженнях неодноразово зустрічаються висновки науковців про те, що для старших дошкільників характерною є перехід від ситуативної поведінки до діяльності, що підпорядковується соціальним нормам та вимогам, та є емоційно-значущою. В цей період замість пізнавального типу спілкування дитини з дорослим на перший план виступає особистісний, у центрі якого лежить інтерес до людських взаємин. Старший дошкільник, переважно, вже розуміє, що подобається і що не подобається в його поведінці дорослим, цілком адекватно оцінює якість своїх вчинків та окремі риси своєї особи.

У дітей 6 років самооцінка вже характеризується як сформована. Її змістом виступає стан практичних умінь та моральних якостей дитини, що виражаються у підпорядкуванні нормам поведінки, встановленим у цьому колективі. При правильному підході до розвитку та виховання дитини, можна сказати, що вона має достатньо високу самооцінку, що, в свою чергу, допомагає йому освоювати нові види діяльності, без сумнівів та страху включатися до занять навчального типу під час підготовки до школі тощо.

Зміни також відбуваються і в емоційній сфері особистості дошкільника, що характеризується відокремленням суб'єктивного відношення від об'єкта переживань. Так, розвиток почуттів, емоцій дитини вповній мірі пов’язані саме з соціальними ситуаціями, зміни в яких можуть призводити до афективних реакцій, тривожності та страху. Придушення нових потреб дитини може викликати фрустрацію, що проявляється як гнів, лють, агресія або ж депресію чи пасивний стан [26, c. 91].

Основною провідною діяльністю цього віку є гра. Так, гра дошкільника − це творча рольова або сюжетна, в якій реалізується як відношення дитини до предметів, так і її взаємовідносини з іншими дітьми. У старших дошкільників головним стає виконання правил, що випливають з ролі і обумовлені сюжетом гри. Гра визначається провідними інтересами дитини, стає спільною, колективною. В гру включається особисте ставлення дитини: їй не байдуже з ким гратися, вона обирає собі партнера [9, с. 32].

На основі спільних ігор виникають ігри з правилами. Для них є характерним свідоме підкорення певним правилам, змістом таких ігор уже є не роль і не ігрова ситуація, а правило і завдання. Розвиток ігор і полягає у все більшому виділенні й усвідомленні ігрового завдання [17, с. 39-41].

Дитина вже може відповісти на запитання дорослого «Чи цікава це гра?», дізнається про різні емоційні стани на представлених картинках і в різних ситуаціях, що моделюються, активно висловлює припущення про конструктивний спосіб вирішення конфліктних ситуацій, може повторити і застосувати їх у повсякденній взаємодії з однолітками під контролем дорослого та самостійно. Тут також основними векторами розвитку компетенцій емоційно-вольової сфери виступають формування позитивного образу «Я» та мотивації до навчання в школі, розширення спектру емоційних станів, що розпізнаються, у тому числі і негативних, і соціально-прийнятних способах їх вираження, формування навичок поведінки в конфліктних ситуаціях .

Інтереси старших дошкільнят поступово виходять за межі найближчого оточення закладу дошкільної освіти та родини. Незвичайні події та факти, природній, соціальний світ дуже приваблюють дітей. Разом з тим, отриману інформацію вони прагнуть самостійно осмислити та пояснити.

Найчастіше, починаючи з п'яти років починається справжній розквіт ідей «маленьких філософів» про походження Сонця, Місяця, зірок та іншого. роз’яснення більшості цих понять відбувається шляхом отримання знань з різних інформаційно-технічних джерел – мультики, програми тощо.

Також, для дітей надзвичайний інтерес викликають розповіді батьків та страших членів родини про їх життя. Ознайомлення дитини зі здобутками науково-технічного прогресу, видами та засобами праці, з суспільними процесами в цілому забезпечує подальше входження дитини в сучасний світ, залучення до його цінностей.

Під цілеспрямованим керівництвом дорослого старші дошкільнята включаються в активну пошукову діяльність, що спрямована на прийняття самостійних рішень щодо вирішення пізнавальних та практичних завдань тощо [31, c. 89].

Розвиток особистості старшому дошкільному віці характеризується освоєнням нових знань, появою нових якостей, потреб. Старший дошкільник вже переважно вірно усвідомлює, що подобається і що не подобається в його поведінці дорослим, цілком адекватно оцінює якість своїх вчинків та окремі риси власної особистості.

У дітей цього віку вже можна спостерігати прояви справжнього піклування про близьких людей, вчинки, які спрямовані на те, щоб захистити їх від занепокоєння, прикрості. Дитина опановує вміння стримувати бурхливі, різкі вирази почуттів, 5 – 6-річний дошкільник може стримати сльози, приховати страх і т.д. Він засвоює «мову» почуттів – прийняті у суспільстві форми вираження найтонших відтінків переживань за допомогою поглядів, міміки, жестів, поз, рухів, інтонацій [3, с.46].

Отже, аналізуючи підходи різних науковців до особистісних характеристик дітей старшого шкільного віку, можна сказати наступне:

* у дитини виникають первинні етичні інстанції, формується моральна свідомість та моральні оцінки, складається моральне регулювання поведінки, інтенсивно розвиваються соціальні та моральні почуття;
* у сюжетно-рольовій грі відбувається засвоєння норм та правил. Дотримання норм, правил стає найважливішим критерієм оцінки всіх людей, формується «внутрішня позиція», бажання допомогти за прикладом літературного героя та взаємодопомогу як сприяння іншому;
* самосвідомість дитини поєднується з самопізнанням власним особливості. Допомагаючи одноліткам, діти не сприймають чужі перемоги як свою поразку, оскільки вони переважають об'єктне ставлення до себе та інших;
* дитина відрізняється відкритістю у спілкуванні, щирістю у вираженні почуттів, правдивістю;
* постійне самоствердження та демонстрація своїх переваг може викликати і проблемні форми міжособистісних відносин (конфліктність, невпевненість у собі, агресивність).

В рамках нашого дослідження важливо звернути уваги ще на розвиток емоційно-вольової сфери особистості дитини. Так, в цей період, разом із завершенням становлення сюжетно-рольової гри, у дитини відбувається формування особистісних ділових якостей та розвиток емоційно-вольової сфери у бік емоційної саморегуляції поведінки.

У старшому дошкільному віці дитина може впевнено розпізнавати різні емоційні стани, при цьому їх спектр досить широкий і включає як прості, освоєні раніше емоції (радість, смуток, агресія), так і складні емоційні прояви (задоволення, захоплення, захоплення, інтерес, огида ); демонструвати свої емоційні стани, використовую вербальні та невербальні засоби спілкування, розпізнавати емоційні стани інших, самостійно визначати причини виникнення різних емоційних станів у себе, однолітків та дорослих, літературних героїв; знає конструктивні способи подолання негативних емоційних проявів і вміє ними управляти.

Отже, старший дошкільний вік визначається межами 5-6 років та характеризується стрімким розвитком у фізіологічному, соціальному, психологічному аспектах, що підтверджує сенситивність даного періоду для розвитку здібностей дитини, зокрема і творчих. Особливості розвитку емоційної сфери у дітей даного віку характеризуються тим, що дитина вже може приховувати стан тривоги, що може перерости у стійку тривожність. Саме тому подальше дослідження передбачає визначення детермінантів тривожності дітей старшого дошкільного віку.

**1.3. Детермінанти тривожності дітей старшого дошкільного віку**

Дошкільні роки – один з найважливіших етапів у житті кожної людини. У дитинстві закладається фундамент для формування життєздатної гармонійної особистості, виховання у дитини почуття власної гідності, поваги до себе, віри у власні сили. Це час найактивнішого становлення, формування та розвитку особистості, коли стрімкий психічний розвиток може супроводжуватися тривожністю чи тривогою.

Проте інколи страх, тривога є перепоною на цьому шляху. Тривожність у дітей дошкільного віку – досить розповсюджена та типова проблема нашого сьогодення.

Інформацію про рівень емоційного благополуччя дитини дає психологу емоційний фон, що може бути позитивним чи негативним [23,22].

Однією з причин такого емоційного стану дитини може бути прояв підвищеного рівня тривожності. Зазвичай це дуже не впевнені в собі діти, з нестійкою самооцінкою. Почуття страху перед невідомим, що постійно відчувається ними, призводить до того, що вони дуже рідко виявляють ініціативу [36].

У поведінковому відношенні тривожність у дітей реалізується у вигляді вчинків та реакцій як результату переоцінки можливих загроз та невдач при ситуації, що складається, тобто дитина, особливо у старшому дошкільному віці, надає занадто велику значимість можливим невдач, і діє, виходячи з цієї невірної гіперболізованої оцінки. З погляду фізіології тривожність характеризується підвищеною негативною емоційністю, не може організувати себе та контролювати свою поведінку у разі виникнення дійсно небезпечних або негативних ситуацій, іноді при підвищеному рівні тривожності можуть з'являтися ознаки панічних атак. Тривожні діти часто не можуть ефективно комунікувати та встановлювати соціальні контакти з людьми, не довіряють навіть найближчим людям та родичам. Тривожним дітям властиво мати багато страхів, вони побоюються будь-якої непередбаченої чи невизначеної ситуації.

При підвищеній тривожності, слід зазначити, також дитина схильний постійно перебувати у неспокійному, неорганізованому стані, часто тривожна дитина відчуває повну безпорадність перед власним життям, тому що не відчуває контролю над собою та подіями, що відбуваються в його житті. Звідси часто при вираженій тривожності до якостей особистості також приєднуються сором'язливість, боязкість, невміння приймати рішення, складнощі із самореалізацією. Для тривожну дитину вкрай складно виробити спонтанний план дій, виявити рішучість, мобілізувати себе, вони не довіряють не лише оточуючим, а й собі самим [1, 36].

В. Горбатих, вивчаючи індивідуальні особливості становлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій, зауважує, що тривожні переживання поступово набувають і зовнішніх проявів. Природно, що такі діти, прагнучи відновити внутрішній спокій, починають перебудовувати і свою поведінку, зокрема:

* проявляють схильність дотримуватися всіх (обґрунтованих чи необґрунтованих) вказівок дорослих;
* різко зменшують ініціативність і притаманну цьому віку пошуково-пізнавальну активність, все частіше прагнуть діяти лише за певним засвоєним алгоритмом (ухваленим дорослим);
* уникають будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття хоча б якогось самостійного рішення;
* знання та способи дій засвоюють не лише формально, але й не прагнуть до будь-якого експериментування як у процесі виконання завдання, так і гри, обмежуються виконанням мінімально-очікуваних вимог та найпростіших завдань [5].

Попри те, що загалом тривожність, як один із наслідків необхідності постійної адаптації та пристосування до мінливих зовнішніх обставин, притаманна більшості людей, її стійкий прояв у дитини є свідченням як певних порушень у особистісному розвитку, так і серйозною перепоною, що перешкоджає гармонійному розвитку в руслі вікових завдань.

Такі діти частіше мають проблеми зі здоров’ям, постійна напруженість викликає хронічну втому, що суттєво дезорганізовує навчальну діяльність ще в дошкільном увіці [32]; надалі стійке емоційне неблагополуччя негативно впливає на основні системи навчальної взаємодії, викликаючи дискомфорт від самого перебування у школі, незадоволеність стосунками з вчителями, однокласниками, собою як суб’єктом навчання [32].

Головною причиною виникнення дитячої тривожності, як зазначають багато авторів, є неблагополучні дитячо-батьківські відносини, помилкові підходи до виховання дітей, нестача материнської любові та турботи чи навпаки надмірне піклування, контроль, обмеження, що часто повторюються. Також особистісна тривожність матері, яка надто прив'язана до своєї дитини, і намагається захистити малюка від усіх існуючих та неіснуючих небезпек, може стати причиною підвищеного занепокоєння [6]. Характер внутрішньо-сімейних взаємин, на думку М. В. Імададзе, визначає наступні причини виникнення дитячої тривожності:

* зайва опіка дитини зі сторони батьків;
* умови життя, що змінилися, після появи другої дитини;
* недостатні навички самообслуговування [9].

Найчастіше дитяча тривожність розвивається у таких випадках:

* при пред'явленні до дитини негативних вимог, які принижують її чи ставлять у залежне становище;
* завищені чи неадекватні вимоги, що викликають конфліктну обстановку;
* коли вимоги з боку батьків, освітнього закладу та інших сторін суперечливі між собою [2].

Провідною потребою дошкільного віку є потреба у надійності та захищеності з боку найближчих людей. Не задоволення цієї потреби призводить до порушення відносин дитини із значними дорослими і як наслідок до тривожності по відношенню до всіх дорослих [2]. Залежність дитини від інших безпосередньо пов'язана зі станом тривоги. Діти, яким не властиво занепокоєння і підвищена тривожність не потребують постійної підтримки оточуючих, їх прихильності та турботі, тривожні діти, навпаки, значною мірою залежить від емоційного стану оточуючих [12].

Безпосередній шкідливий вплив робить на дитину негативна конфліктна взаємодія з вихователем дитячому садку. Від неправильних дій педагога, надто авторитарного стилю виховання, нелогічності вимог, що часто змінюються, настрою вихователя залежить емоційний фон дитини та ступінь формування тривожного стану [10].

Адекватність розвитку особистості, дитини має велике значення на розвиток тривожність. Саме розвиваюче середовище дитини формує систему відносин, в яку входять інтереси дитини, її прагнення, ціннісні орієнтації, самооцінка, яка починає формуватися у дошкільному віці. Низька самооцінка характерна для тривожних дітей. Такі діти дуже чутливі до невдач, намагаються уникати діяльності, у якій, на думку, можуть зазнати невдачі. Багато вчених знаходять зв'язок між: самооцінкою та рівнем тривожності [11].

Захаров А. узагальнив фактори та причини дитячої тривожності та визначив через такі групи:

1.Психологічна травма - зовнішні подразники, які надають хворобливий вплив на індивіда. У дитячому віці до таких гострих травм відносять переляк, затяжний сімейний конфлікт у дитячому садку. Хронологічні травми – це слабкі, але довго діючі і багаторазово подразники, що повторюються. У дитячому віці психотравмуючі ситуації безпосередньо випливають із сімейних відносин і тісно пов'язані із взаємодією між дітьми та батьками.

2.Характерологічні особливості дитини. До таких причин дитячої тривожності слід зарахувати

- певні риси нервової системи: сензитивність, слабкий тип ЦНС;

– наслідок перенесених захворювань;

- результат залякування дитини дорослими;

– плід надмірної дитячої уяви;

- природний страх темряви, тиші і вікові страхи, що закріпилися, тощо [1, с. 56]:.

3.Порушення системи відносин у сім'ї - неправильне виховання та несприятливі відносини дитини з батьками, особливо з матір'ю [6; 3], відкидання, неприйняття матір'ю дитини викликає в неъ тривогу через неможливість задоволення потреб у коханні, у ласці та захисті. В цьому випадку виникає страх, дитина відчуває умовність материнської любові, а кохання має бути безумовним, що є дороговказом у вихованні дітей. Любити дитину, безумовно – означає любити її незалежно ні від чого [3; 23].

4.Дисгармонія сімейного виховання. Високу ймовірність виникнення тривожності у дитини бачать у вихованні «за типом гіперпротекції» (надмірна турбота, дріб'язковий контроль, велика кількість обмежень та заборон, постійне смикування). Тривога в дітей віком може породжуватися відстрочкою підкріплення, коли дитині обіцяють щось для неї приємне і відкладають виконання обіцянки, то дитина зазвичай нудиться в очікуванні, турбуючись, чи отримає обіцяне.

5. Несформованість здатності до спілкування з оточуючими людьми, низька адаптація до умов дитячого садка. До категорії тривожних дітей входять ті, які відчувають дискомфорт при необхідності вступати в контакт з однолітками та дорослими, за винятком вузького кола близьких людей, невпевнені у своїх силах, не здатні орієнтуватися в людських відносинах, відчувають різноманітні страхи та побоювання, частиною реальні, а частиною вигадані. У психологічній медичній практиці таких дітей відносять до тривожної і тривожно-недовірливої ​​групи. Такі діти постійно перебувають в очікуванні невдачі мул неприємності, перебувають у стані безперервної напруги. [1; 87].

Також виникнення тривожності пов'язане із незадоволенням важливих вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофований характер [6; 4].

Особливе місце у визначенні причин виникнення дитячої тривожності належить впливу сімейних умов на емоційний розвиток дитини. До них належать такі умови [21, c. 76]:

1 Відсутність об'єкта, що забезпечує безпеку дитини, насамперед – матері (К. Ізард, І. Лангмеєр, З. Матейчик).

2 Відповідно до В.М. Мініярову, вихованню тривожних сприяє контролюючий стиль виховання чи виховання підвищеної моральної ответственности. Автор припускає, що в цьому випадку у дітей формується страх «не бути тим».

3 З погляду О.А. Карабанової, індиферентний стиль сімейного виховання, що демонструє ігнорування зневаги до дитини, сприяє розвитку у дітей імпульсивності, невпевненості в собі, тривожності та появі страхів. Л.С. Акопян, В.І. Гарбузов та В. Леві вважають основними причинами виникнення тривожності у дітей такі недоліки виховання, як [4, c. 51]:

- помилки розумового виховання дитини, які ведуть до її незнання та зниження рівня орієнтації в навколишньому світі;

- До двох років дитина запитує "що це?" і хто це?" для того, щоб дізнатися, чи небезпечні або безпечні об'єкти навколо нього. До п'яти років дитина починає ставити питання «що буде?», яке відображає страх за наслідки вчинків. Помилки виховання полягають у тому, що батьки неправильно відповідають на запитання дитини, залишають їх без уваги чи починають його залякувати.

– виховання страхом, яке В.І.Гарбузов називає найбільш частою та важкою виховною помилкою (наприклад, «не можна, а то забере вовк, чужий дядько»);

- Однією з найпоширеніших причин виникнення страхів у дітей є глузування батьків. Під впливом глузування дитина відчуває почуття сорому. У зв'язку з цим починає приховувати свої страхи, але вони не зникають, а посилюються, з'являються шкідливі звички (дитина смокче палець, кусає губи, гризе нігті).

- Поява відчуття страху втратити батька та страху чужих людей найчастіше виникають у неповних сім'ях.

- Т. Шишова вважає, що дитячі страхи активно з'являються по причини частих конфліктних ситуацій у ній. Вразливі, чутливі та вразливі діти можуть гостро реагувати на сімейні конфлікти: заїкуватість, нічний енурез, страх темряви, самотності, привидів [12, c. 47].

У дітей старшого дошкільного віку тривожність виникає внаслідок фрустрації потреби у надійності, захищеності з боку найближчого оточення і відбиває незадоволеність саме цієї потреби, яку можна розглядати у цьому віці як провідну. У ці періоди тривожність ще є власне особистісним проявом, вона є проявом несприятливих взаємин із близькими дорослими.

Виділимо характерні особливості дитини з тривожною поведінкою:

- невпевненість у собі та своїх вчинках;

- занижена самооцінка;

- тихий голос;

- складність у концентрації уваги;

- пасивність;

- страх перед невідомим, новим;

- напруженість;

- порушення сну;

- схильність звинувачувати себе;

- болюча реакція на критику;

- наявність соматичних розладів організму, таких як хворобливі відчуття в животі, головний біль, зниження тонусу м'язів ніг.

Також варто звернути увагу на механізми захисту від тривожності та форми їх прояву, які можуть зустрічатися у дітей дошкільного віку.

 Заперечення — прагнення уникнути нової потенційно тривожної інформації, її ігнорування. Наприклад, батьки лають свою дитину за чергову витівку і раптом з обуренням помічають, що вона давно вже «відключилася» і не слухає їх моралі. Цей механізм найяскравіше виявляє себе у таких поведінкових реакціях: відмовляється від відвідування нових місць, дитячого садка; відмовляється від нової їжі; не грає в компанії (грає один, грає з одним, хто молодший, підпорядкований); не любить братися за «нову справу»; воліє мовчати; ігнорує зауваження; бреше; уникає змагань.

 Ідентифікація - ототожнення себе з іншою людиною, зазвичай проявляється у дитячих рольових іграх. Так діти, які зазнають тривоги, через свою фізичну слабкість наслідують сильних і могутніх, на їх погляд, людей. І проявляється це так: «Я – Людина Павук!»; прийняття ролі агресивного героя у сюжетних іграх (сердитий лев, дракон…); зображення наведень, злих образів у малюнку; активне прийняття ролі «страшилок» (ведмедя, вовка, баби Яги) в імітаційних та рухливих іграх; залежність і наслідування будь-кому одному.

 Заміщення — заміна реального джерела гніву чи страху іншим більш доступним об'єктом чи дією. Класичний приклад - дівчинка боїться вдарити хлопчика і, відійшовши подалі, обзиває і дражнить його.Є ще інші прояви цього механізму, властиві дітям молодшого дошкільного віку: спілкування з вигаданим другом; "звалювання своєї провини" на іншого; ябідництво; уразливість.

 Регресія - повернення до більш ранніх, що не відповідають віку, форм поведінки, як до способу впоратися зі стресовою ситуацією. І це знаходить свій прояв у: нав'язливих діях; ссання пальця; гойдання на стільці; відмови засипати одному.

 Проекція — приписування своїх власних недозволяючих думок чи провин інших особі і тим самим спотворення дійсності. Дитина розбила мамину улюблену вазу і, побоюючись покарання, намагається «звалити» провину на молодшого брата чи сестру: «Це зробив він, а не я» — типовий проективний вираз.

Адлер А. висуває три умови, які можуть призвести до виникнення у дитини неправильної позиції та стилю життя і як наслідок почуття тривоги. Ці умови такі:

1. Органічна, фізична неповноцінність організму. Труднощі та тривога дитини пов'язані безпосередньо з недостатністю функціонування органів. Тобто, діти з обмеженими можливостями здоров'я.

Порівняння себе з іншими призводить цих дітей до почуття неповноцінності, страждання, це почуття може посилюватися завдяки високій тривожності батьків за здоров'я своїх дітей, глузувань з боку, особливо це почуття посилюється у важких ситуаціях, де така дитина почуватиметься гірше, ніж звичайна дитина. Такі діти мають, як правило, підвищену чутливість (сензитивність), що також може суттєво впливати на підвищення рівня тривожності. Але самі по собі порушення не є патогенними. Вони підкріплюється особливостями виховання дитини з обмеженими можливостями здоров'я та генетично зумовленими реакціями.

1. Для сучасного становища дітей, на жаль, характерна соціальна депривація, тобто позбавлення, обмеження, недостатність тих чи інших умов, необхідні для розвитку кожної дитини. Тривожність, що пов’язана безпосередньо з особливостями дитячо-батьківських відносин, обстановкою у ній – друга умова виникнення чи підкріплення загальної тривожності дитини. Гіперопіка, авторитаризм, гіпоопіка, фізичні покарання, емоційна знедоленість дитини, сильні переляки при стресової ситуації (у тому числі і неадекватна поведінка батьків на кшталт психозів), виховання на кшталт гіперпротекції, гіпопротекції (коли дитина надана сама собі).
2. 3 умова: тривожність як емоційний настрій з величезним переважанням почуття занепокоєння і остраху зробити щось інакше, непарвильно відповісти, неправильно зреагувати, не відповідати загальноприйнятим нормам. Швидше за все – це результат симбіозу підвищеної емоційності та негативного досвіду взаємодії із соціумом та ставлення до дитини в сім'ї.

Тривожність ж безпосередньо перешкоджає формуванню дивергентного мислення (методу творчого мислення, застосовуваного зазвичай на вирішення проблем і завдань, полягає у пошуку безлічі рішень однієї й тієї проблеми). А умова його розвитку – відсутність страху перед новим, невідомим.

Цікавим є й той факт, що рівень тривожного стану залежить від гендерної характеристики дошкільника. Звичайно, сама по собі шкала тривожності у хлопчиків та дівчаток різна. У дошкільному періоді хлопчики тривожніші, ніж дівчатка, що відображає більш виражений в останніх інстинкт самозбереження. Відмінності пов'язані також із тим, з якою ситуацією дитина асоціює тривогу. Дівчатка пов'язують її з оточуючими (друзі, рідні чи вихователі тощо), або з фізичною шкодою. Тривожність у хлопчиків пов'язується з травмами та покараннями, які можливі з боку дорослих і т. д. У старшому дошкільному періоді, з підвищенням пізнавального розвитку відбувається зниження страху та його кількості, досягаючи свого мінімального піку у підлітковому віці [2, с. 14].

Потрібно підкреслити, що старший дошкільний вік є сензитивним періодом для розвитку різних страхів. Цей факт обумовлений формуванням розуміння небезпеки. До головних страхів дошкільнят після 5,5 років додається страх смерті, це ланка будь-яких побоювань.

Підбиваючи підсумки сказаного, можна дійти невтішного висновку, що проблемна зона розвитку емоційної сфери старших дошкільнят — це страх і тривога. Вони часто з'являються навіть у той момент, коли дитині з першого погляду нічого не загрожує зі сторон ближнього і далекого оточення. Діти, які характеризуються тривожним станом, мають підвищену схильність до негативних навичок невротичного типу.

Вчасна діагностика та корекційно-профілактична робота спрямована на зниження рівня тривожності, визначення причин, які можуть її провокувати з метою зменшення рівня їх негативного впливу. Саме ці аспекти і є основою подальшого дослідження.

**РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**2.1. Емпіричне дослідження рівня тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти**

Експериментальне дослідження проводилося на базі Татарівського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Ліщинка». На етапі констатувального експерименту брали участь 20 сімей (старша група «Писанка»). Так, попередньо було отримано письмову згоду батьків на участь їх та їх дітей у дослідженні та гарантувалася анонімність.

Метою дослідження було вивчення взаємозв’язку тривожності у дитячо-батьківських відносинах, що має підтвердити або спростувати гіпотезу про те що існує взаємозв'язок між рівнем тривожності батьків та рівнем тривожності їх дітей.

Констатувальний експеримент проходив у два етапи: перший етап –діагностика дітей (очно); другий етап – діагностика батьків (за допомогою гугл-форм).

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано такий інструментарій:

1. Діагностична методика «Тест тривожності Р. Теммела, М. Доркі та В. Амена) спрямована на виявлення прояву тривожності у типових для дитини ситуаціях.
2. «Методика «Подорож» (за В. Нікішиною) спрямована на вивчення емоційного самопочуття дитини, пов’язаного з проявом тривожності.
3. Шкала тривожності Спілберга-Ханіна, що спрямована на визначення ситуативної та особистісної тривожності батьків.
4. Кореляційни аналіз за критерієм Спірмена, що дозволяє визначити зв'язок між двома кількісними показниками (за допомогою програми Microsoft Exel).

Діагностична методика Тест тривожності Р. Теммл, М. Доркі, Ст Амен спрямована на вивчення рівня тривожності та передбачає комплект із 14 сюжетних картинок, де особа дитини не промальовано художником. Картинки діляться за статевою ознакою: дівчаток – картинки з дівчинкою, для хлопчиків – із хлопчиком.

Діагностування відбувається індивідуально, кожній дитині у певній послідовності пред'являються малюнки. Вибір дитиною відповідної емоції (весела чи сумна) та коментарі фіксуються у бланку дослідження. при проведенні дослідження важливо пам'ятати: малюнки несуть основне навантаження - те, який емоційний сенс надає їм дитина, вказує на її світовідчуття, нормальний чи травмуючий досвід спілкування.

Отримані дані піддавалися якісному та кількісному аналізу, що дали можливість умовно визначити такі три групи:

* діти з високим рівнем тривожності - індекс тривожності більше 50 %
* діти із середнім рівнем тривожності – індекс тривожності 20% – 50 %
* діти з низьким рівнем тривожності - Індекс тривожності 0 - 20%.

Узагальнені кількісні результати представлені у додатку А. При проведенні дослідження варто зауважити, що більшість дітей, розглянувши малюнок, відразу не коментуючи, давали відповідь на поставлене запитання. Багато дітей підкріплювали свої відповіді причинно-наслідковими висловлюваннями, наприклад «Хлопчику подобається збирати іграшки, тому він має веселе обличчя», «Коли граєш, то завжди весело».

Більшість дітей обрали веселий смайл в ситуаціях «Гра з молодшими дітьми», «Вдягання», «Умивання». Сумний смайл діти частіше обирали у таких ситуаціях: «Укладання спати в самотності», «Ігнорування», «Збирання іграшок», «Прийом їжі на самоті».

Деякі діти під час дослідження довго думали над відповіддю, озираючись на всі боки, смикали руками свій одяг, хмурили обличчя при виборі смутних смайлів, тобто вели себе неспокійно. Відповідали на запитання тихим та глухим голосом. За наслідками опрацювання результатів з'ясувалося, що це діти з високим рівнем тривожності, а підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про низький рівень адаптації до життєвих ситуацій, що викликають занепокоєння.

Після кількісного та якісного аналізу результатів отримано такі дані (Діаграма 2.1.1).

*Діаграма 2.1.1.*

1. З високим рівнем тривожності було виявлено 15 дітей (75%). Це діти із індексом тривожності понад 50%.

2. Із середнім рівнем тривожності було виявлено 4 дітей (20%). Це діти з індексом тривожності в інтервалі від 20 до 50%.

3. З низьким рівнем тривожності було виявлено 1 дитину (5%) з індексом тривожності в інтервалі від 0 до 20%.

Узагальнюючи можна сказати, що дана методика дозволяє адекватно досліджувати та оцінювати тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідна якість особистості проявляється найбільшою мірою, тобто дає непряму інформацію про характер взаємовідносин дитини з

однолітками та дорослими, у сім'ї, у закладі дошкільної освіти.

За результатами другої методики, а саме, «Подорож» (В. Мікішиної), що спрямована на виявлення емоційного самопочуття дитини, пов'язаної з низьким, середнім чи високим рівнем тривожності. За умовами проведення кожній дитині індивідуально пропонувалося зручно розміститися, під звуки мелодії «Звуки лісу» та «здійснити» подорож з закритими очима. Текст методики представлений у Додатку Б. Усі дані заносилися до протоколу дослідження, узагальнення яких представлено у Додатку В.

В цілому діти, які брали участь в експерименті, були зацікавлені пропозицією «здійснити подорож». Більшість дітей точно слідували інструкції: зручно лягали, заплющували очі та розслаблювалися. Але були й такі діти, які поводилися явно неспокійно: розплющували очі, тіло їх було напружене, вони чіпали одяг руками.

На завершення подорожі дітям пропонувалося відповісти на наступні

питання:

1 Який ти бачив промінь?

2 Якою була вода у річці?

3 Як ти перебрався на інший берег річки?

4 Як ти піднімався в гору?

5 Як виглядав дідусь і що було в його руках?

6 Хто вийшов із печери, і що він робив?

7 Що робив бик та корова?

8 Який був струмок?

Отримані відповіді допомогли простежити емоційне самопочуття дитини. Так, наприклад дитина з емоційним самопочуттям, пов'язаним з низьким рівнем тривожності бачила, що з печери виходить заєць з морквою. Діти з емоційним самопочуттям, пов'язаним із середнім рівнем тривожності (4 дітей), бачили, як виходять із печери: лиходій, злюка, чорт.

Діти з емоційним самопочуттям, пов'язаним з високим рівнем тривожності (15 дітей), бачили персонажів, що виходять з печери та вчиняють якісь загрозливі дії: людину, яка хотіла вистрілити з рушниці, ведмедя, який пазурами обривав кору, велетня з великими кулаками.

Після загальної обробки результатів ми отримали такі дані:

1. З високим рівнем тривожності було виявлено 13 дітей (65%).

2. Із середнім рівнем тривожності було виявлено 6 дітей (25%).

3. З низьким рівнем тривожності було виявлено 2 дитини (10%).

Таким чином, можна побачити, що у дітей, які беруть участь в констатувальному експерименті, переважає середній та високий рівень тривожність.

2 етап передбачав дистанційне діагностування батьків старших дошкільників. для визначення рівня загальної та ситуативної тривожності. Нами були отримані сирі бали, що представлені у Додатку Д. Розподіл показників тривожності в експериментальній групі представлено на діаграмі 2.1.2.

Діаграма 2.1.2.

Діаграма 2.1.2. Особистісна та ситуативна тривожність батьків у %.

На діаграмі наочно представлено, що в батьківській групі у більшості респондентів переважає тривожність як риса особистості (у 60%), тривога, що відноситься до ситуації занепокоєння, або стресу в значних показниках по тесту проявляється лише у 10% респондентів. Загальний рівень тривоги, як ситуативної, так і особистісної групи становить 70%. Батьки сприймають навколишній світ як несе в собі загрозу чи небезпеку, зовнішні стимули розцінюються як небезпечні.

Респондентам характерне почуття страху, стурбованості. Ці переживання і стимули вони передають своїй дитині: «світ небезпечний», «себе необхідно оберігати», «необхідно контролювати».

Таким чином, за результатами описової статистики у групі дошкільнят рівень тривожності становить 75%, а у батьківській групі 70%.

Нами було реалізовано математичний аналіз даних за допомогою кореляційного критерію Спірмена (таблиця 1).

*Таблиця 1*

Результати кореляційного аналізу між показниками тривожності у дітей та їх батьків

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Особистісна тривожність батьків | Ситуативна тривожність батьків |
| Індекс тривожності дошкільників | 0,0728 | 0,290093 |

На основі отриманих даних, представлених у таблиці 1, виявлено взаємозв'язок між індексом тривожності дітей та особистісною і ситуативною тривожністю батьків, проте ці показники не є статистично значущі.

Отже, можна стверджувати, що тривожність дитини взаємозалежна з тривожністю батьків. Дослідження показує наявність батьківської тривожності як фактора, що впливає на формування тривожності у дитини. При цьому особистісна тривога батьків не є значним показником на формування тривожності в дитини. Можна припустити, що такі результати дослідження утворилися через те, що якості особистості в дошкільному віці ще не є стійкими характеристиками особистості, тоді як «якості особистості» батьків, такі як тривожність, надають лише опосередкований вплив на формування дитини. Найчастіше дошкільник орієнтуються на емоційні реакції, невербальні показники, тобто на ситуативні характеристики у комунікації із батьками. Разом з тим, вважаємо за доцільне звернути увагу на те, що високі показники по рівню тривожності як дітей так і батьків, є причиною нестабільної ситуації в країні, що зумовлено збройною агресією. Тому, враховуючи те що тривожність дитини дошкільного віку ще не є індивідуальною якістю, вважаємо за до Метане розробити та впровадити програму зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку.

**2.2. Програма зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку**

Проблема емоційного неблагополуччя у дітей, зокрема, проблема тривожності, незважаючи на давню історію, не втрачає своєї актуальності. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну адаптованість дитини до життєвих ситуацій, що викликають занепокоєння.

Ускладнення психічного та особистісного розвитку, пов'язані з тривожністю зумовлені у дітей дошкільнят та молодших школярів, як правило, двома факторами: помилками виховання чи особливостями розвитку нервової системи.

Дуже часто обидва ці фактори діють одночасно, тому що дорослі нерідко недооцінюють або ігнорують, а іноді й зовсім не знають тих особливостей нервової системи, які лежать в основі труднощів поведінки, і намагаються впливати на дитину різними неадекватними заходами. Тому дуже важливо виявити справжні причини поведінки дитини та намітити шляхи корекційної роботи з нею.

Програма базується на таких основоположних принципах:

• Визнання самоцінності дошкільного дитинства як найважливішого періоду розвитку особистості людини

• Забезпечення емоційного благополуччя.

• Створення таких умов життя, які забезпечать дитині комфорт та захищеність, емоційний та психологічний добробут, що дозволить ростити товариську та доброзичливу дитину.

• Використання форм, засобів та методів, розроблених психолого-педагогічної наукою та відповідних логіці розвитку особистості.

• Інтеграція різних видів діяльності з метою підвищення ефективності педагогічних зусиль.

• Варіативність завдань у межах одного змісту, які дозволяють дитині виконувати те, що йому під силу, виявляти творчість відповідно до його інтересів та схильностей.

Координація підходів педагогічного впливу в умовах дошкільного установи та сім'ї для продуктивного конструювання спілкування між дорослими та дітьми (педагоги – діти – батьки), що забезпечить ширшу участь батьків у житті групи та установи та успішне їх знайомство з віковими особливостями дітей.

Новизна програми полягає в тому, що автор-упорядник спробував вирішити корекційну проблему тривожності системно та комплексно, розглядаючи проблему дитини без відриву від її сім'ї – сімейних паттернів поведінки, правил, що діють у сім'ї. Перше та останнє заняття проходить спільно з батьками, а попередня робота включає проведення діагностичного обстеження дитини та батьків. Таким чином визначається не тільки система об'єктивних умов та обставин життя дитини, а й встановлюється характер та ступінь їх впливу на неї.

Педагогічна доцільність організації психологічної допомоги полягає в тому, що у програмі використовується принцип активного залучення батьків до реалізації цілей корекції. Тобто, наголошується на спільну роботу психолога і батьків. З цією метою після кожного заняття для батьків та дитини дається домашнє завдання на тиждень до наступної зустрічі. Домашнє завдання складається з певних релаксаційних вправ, і навіть із вправ, вкладених у зняття м'язових затискачів.

Обсяг програми: розрахований на 10 корекційно-розвивальних занять, при частоті зустрічей 1 раз на тиждень, тривалість одного заняття 20 – 30 хвилин.

1 етап – діагностичний.

Мета: вивчення порушень психологічного здоров'я у дітей.

Діагностика:

2 етап – інформаційний.

Мета : інформування батьків та педагогів про наявні порушення в розвитку дітей.

3 етап – практичний.

Мета: профілактика та корекція порушень психологічного здоров'я дітей.

4 етап – контрольний.

Мета: визначення ефективності корекційної роботи. Контрольний етап дозволяє побачити ефективність корекційної роботи. Контроль здійснюється з використанням усіх діагностичних матеріалів, раніше використаних. Результати фіксуються у психологічних картах та порівнюються.

Програма передбачає три напрямки:

I.Підвищення впевненості у собі (самооцінка).

Завдання: - усунення внутрішнього конфлікту дитини;

- Розширення емоційного досвіду;

- Підвищення самооцінки;

- Розвиток навичок взаємодії один з одним.

ІІ. Зняття страхів.

Завдання: - зняття емоційної та м'язової напруги;

- усунення, перетворення, чи часткове знецінення страхів;

- Формування вміння у дітей долати небезпеки, мобілізувати свою волю, проявляти активність;

- Стимулювання власних можливостей дітей для подолання стресових ситуацій.

ІІІ. Розвиток комунікативних навичок.Завдання: - зменшення метушливості, нервозних рухів, безлічі непотрібних рухів та міміки;

- зниження скутості, боязкості в рухах та мовленні;

- розвиток вміння співпрацювати з дорослими та дітьми;

- розвиток уміння активно слухати, ставити запитання і висловлювати свою думку.

Умови проведення занять:

1) прийняття унікальності та неповторності кожної дитини;

2) опосередкований контроль за ігровим процесом, що сприяє максимальному розкриттю дітей в кожній ролі;

3) створення ритуалів привітання та прощання, що спрямовані на формування почуття завершеності та цілісності заняття;

4) поетапний перехід та відпрацювання травмуючи ситуацій.

Усі заняття мають гнучку структуру, що наповнюється різним змістом. Під час заняття діти сидять у колі. Коло - це, перш за все, можливість відкритого спілкування. Він створює відчуття цілісності, завершеності, надає гармонії відносинам дітей, що полегшує взаєморозуміння.

Як було заявлено в гіпотезі дослідження, облік вихідного рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, впровадження у корекційну роботу з дітьми ігротерапії та таких елементів як казкотерапія, ізотерапія, піскова терапія сприятимуть зниженню рівня тривожності у піддослідних. З урахуванням вихідного рівня тривожності ми провели експеримент, що формує. На другому етапі було проведено комплекс групових корекційних занять, метою якого було подолання рівня тривожності старших дошкільнят із затримкою психічного розвитку.

Структура занять включала три етапи:

1 етап – вступний (ритуал привітання, розминка 5 хв.):

Ритуал привітання дозволив створити у групі атмосферу довіри та прийняття.

Розминка (психогімнастика, артикуляційні вправи, вправи в розвитку дихання тощо. буд.) – проводилася початку заняття й між окремими вправами. Розминочні вправи вибиралися з урахуванням актуального стану групи. Одні дозволяли активізувати дітей, підняти їхній настрій, інші, навпаки, були спрямовані на зняття емоційної напруги.

2 етап - основний (15 хв.) – включав сукупність прийомів і вправ, вкладених у вирішення завдань даного занятия.

3 етап - заключний (включав рефлексію заняття та ритуал прощання (5-7 хв.).

У корекційно-розвиваючій роботі використовувалися різні прийоми та методи роботи з дітьми (як традиційні, так і нетрадиційні).

Особливе місце посідала гра. Саме у дошкільному віці дитина засвоює знання через гру.Основні завдання ігрової терапії у роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку дошкільного віку щодо подолання тривожності: розвиток здатності емоційної саморегуляції; відновлення довіри до дорослих і однолітків, оптимізація відносин у системах «дитина – дорослі», «дитина – інші діти»; корекція та профілактика поведінкових відхилень. Пріоритет ігрових методів у цьому, що вони викликають в дітей віком підвищений інтерес, позитивні емоції, допомагають концентрувати увагу до навчальної задачі.

На додаток до традиційних методів впливу активно використовувалися елементи нетрадиційних форм і методів роботи. Вони допомагали у досягненні максимальних можливих успіхів і належать до ефективних засобів корекції.

Казкотерапія включає безліч прийомів і форм роботи, які допомагали розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять, сприйнятливість та координацію рухів, позитивну комунікацію та адекватну самооцінку у дошкільнят із затримкою психічного розвитку.

Ізотерапія використовувалася для створення позитивної мотивації, допомагала долати страхи дітей перед труднощами, створити ситуацію успіху, а також виховувала почуття взаємодопомоги, взаємовиручки, допомагаючи дітям розвивати фантазію, використовувалися різні кольори, різні матеріали для роботи. Ізотерапія має велике корекційне значення при розвитку дрібної моторики пальців рук, бере участь у відповідності міжпівкульних взаємин.

В результаті ігор з піском розвивалися всі пізнавальні процеси, такі як сприйняття, мислення, пам'ять, увага, мова. Розвивалася навичка самоконтролю та саморегуляції. А також ігри з піском сприяли розвитку творчого мислення, уяви та фантазії.

Також використовувалася психогімнастика, дихальні вправи, вправи для релаксації (зняття напруги).

Застосування даних прийомів і методик постає як спосіб вираження різноманітних емоцій, зокрема негативних і негативних, і навіть виступає засобом зниження напруги, агресивності, сором'язливості, тривожності.

Календарно-тематичне планування групових занять з програмі корекції тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Таблиця 2

Тематика психокорекційних занять для корекції тривожності з дітьми старшого дошкільного віку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема та мета заняття | Орієнтовна схема заняття |
| 1 | Знайомство, налаштування на роботу. Діагностика тривожності (за потреби).  | Групова вправа «Давай привітаємося»Ритуал привітання «Клубочок»Повторне діагностування (за потреби)Ритуал прощання «Подаруй посмішку. |
| 2 | - Розширення емоційного досвіду дитини;- Формування вміння у дітей долати небезпеки, мобілізувати волю, проявляти активність;- зниження скутості, боязкості в рухахта мовленні. | Гра «Повітряна кулька».Гра «Гусінь»Ігрові ситуації «Печера для знайомства»Групова вправа «Поровозик»Гра «Дракончик»Гра «Фотографія»Гра на розслаблення «Незвичайна веселка». |
| 3 | - усунення внутрішнього конфлікту дитини;- розширення емоційного досвіду;- зняття емоційної та м'язової напруги;- зменшення метушливості, нервозних рухів, безлічі непотрібних рухів та міміки. | Гра « Повітряна кулька»Гра «Корабель і вітер»Ігрова ситуація «Печера для знайомства»Танець із малюваннямПарні вправи «Насос та надувна лялька»Групова вправа «Бездомний заєць»«Водоспад» |
| 4 | - розширення емоційного досвіду дитини;- формування вміння у дітей відповідно до їх віку долати небезпеки, мобілізуватисвою волю, проявляти активність;- зниження скутості, боязкості в рухах та мовленні. | Гра «Бійка»Гра «Подарунок під ялинкою»Гра в перевдяганняГра «Старша мавпа»Танці протилежностіГра «Пташенята»Гра «Комплімент» |
| 5 | - стимулювання власних можливостей дітей для подолання стресових ситуацій;- розвиток вміння співпрацювати з дорослими та дітьми;- розвиток самооцінки | Парна вправа «Привітання»Гра «Дудочка»Ігрова ситуація «Фотоальбом»Гра «Вимкнений звук»«Малюнок у парах по черзі»«Вправа на довіру»Гра «Зайчики та слоники» |
| 6 | - розвиток навичок взаємодії один з одним;- стимулювання власних можливостей дітей для подолання стресових ситуацій;- розвиток уміння активно слухати, ставити запитання та висловлювати своєдумка;- допомагати долати бар'єр у спілкуванні | Вправа на розслаблення м'язів;Гра «Сховані проблеми»Гра «Виліплялки»Гра «Зміна ритмів»Ігрова ситуація «Долонь у долоню»Гра «Сіамські близнюки»Кінезотерапія «У гостях у морського царя» |
| 7 | - Розвиток навичок взаємодії один з одним;- Стимулювання власних можливостей дітей для подолання стресових ситуацій;- розвиток уміння активно слухати, ставити запитання та висловлювати свою думку;- допомагати долати бар'єр у спілкуванні. | Гра «Бульбашка»Гра «Спробуємо ще раз»Гра «Звірячі почуття»Гра «Бесилки»Вправа «Міст дружби»Танець п'яти рухівГра на розслаблення «Танцюючі руки» |
| 8 | - розширення емоційного досвіду дитини;- формування вміння в дітей віком долати небезпеки, мобілізуватисвою волю, проявляти активність;- зниження скутості, боязкості в рухах та мовленні. | Гра «Шалтай-Балтай»Гра «Гусениця»Малювання вдвохГрупова вправа «Бджілки»Гра «Дракончик»Гра «Фотографія»Масаж по колуВправа на релаксацію «Музика – мова почуттів» |
| 9 | - стимулювання власних можливостей дітей для подолання стресових ситуацій;- розвиток вміння співпрацювати з дорослими та дітьми;- розвиток самооцінки- розвиток вміння розслабитись | Гра на релаксацію та дихання «Вінт»Ігрова ситуація «Чарівний стілець»Вправа «Дзеркало»Вправа «Скеля»Гра «Плутанина»Спільний малюнокГра на розслаблення «Сліпий танець» |
| 10 | Створення умов для зниження рівня тривожності,Формування внутрішньої позиції. | 1 Ритуал привітання «Клубочок»2 Тілесний контакт .3 Бесіда: «Як я справляюся зі своєю тривогою».4 Гра "За що мене любить мама"5 Техніка «Ґудзики» - на самооцінку та перемикання уваги встан тривоги.6 Релаксація: «Дістань зірку»7 Вправа «Чаша доброти»8 Гра «Скарбничка досягнень» - підбиття підсумків.9 Ритуал прощання. |

При організації та проведенні занять з дітьми експериментальної групи можемо сказати наступне. Спочатку їх тривожність дітей виявлялася у скутості, невпевненості у своїх силах. Не всі діти на першому етапі відразу включаисяв роботу. Дехто спостерігав із боку (згодом приєднувався).

Існувала й емоційна стриманість (відсутність сміху, міміки). Діти стежили реакцію дорослого, щоб визначити правильність виконання завдань. Проте, поступово всі включалися в роботу. Вже на третьому занятті з'явилася зацікавленість самим процесом у більшості учасників групи. Однак частина дошкільнят зберігала пасивність у виконанні деяких ігрових завдань.

За пропозицією дорослого розбитися на пари для участі у грі одні одразу знаходили собі партнерів, інші не хотіли ні з ким спілкуватися. У незнайомих іграх деякі виявляли невпевненість, чекаючи підтримки з боку дорослого (не було розкутості в іграх).

У процесі реалізації програми дошкільнята ставали впевненішими у своїх силах, у правильності виконання завдань, у них підвищилася самооцінка. Діти брали активну участь в іграх. Помітна була розкутість у грі: вони сміялися, виконували рухи самі чи орієнтувалися на правильність виконання іншими учасниками. Відчувалося емоційне прийняття всіх учасників гри.

Найбільший інтерес дошкільнята виявляли до ігор "Гусениця", "У гостях у морського царя", "Дракончик", "Комплімент". Зазнавали труднощів у іграх «Звірячі почуття», «Сіамські близнюки».

В рамках цієї програми також було розроблено перспективний план роботи з батьками, представлений у таблиці 3.

*Таблиця 3*

Перспективний план роботи з батьками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Форма роботи |
|  | Діти з високим рівнем тривожності | Індивідуальна консультація |
|  | Тривоги ваших дітей | Батьківські збори |
|  | Підвищення самооцінки | Груповий тренінг |
|  | Причини виникнення тривожності | Семінар |
|  | Мішок зі страхами | Консультація |
|  | Дитячий невроз страху | Практикум |
|  | Як допомогти дитині уникнутитривожного стану | Круглий стіл |

Заходи з батьками проводились раз на тиждень в онлайн-режимі. Тривалість кожного заходу була 40 хвилин. У ході роботи з батьками використовувалися такі методи активізації батьків як:

* «Мозковий штурм»
* «Реверсійна мозкова атака, або Рознос»
* «Список прикметників та визначень»
* «Асоціація»:
* «Колективний запис»
* «Запис на листах»
* «Евристичні питання».
* «Міні-експеримент».

Заняття спеціально були організовані у дистанційному режимі, щоб зекономити час батьків. Проте активними учасниками занять були тільки 6 мам. 9 мам виходили на зв'язок лиш частково (2-3 рази). Інші не виходили взагалі, списуючи все на брак часу.

Після проведеної програми нами була проведена повторна діагностика за методикою «Тест тривожності Р. Теммела, М. Доркі та В. Амена). Кількісні результати представлені у Додатку А. Результати представлені у діаграмі 2.2.1.

Діаграма 2.2.1.

1. З високим рівнем тривожності було виявлено 9 дітей (45%). Це діти із індексом тривожності понад 50%.

2. Із середнім рівнем тривожності було виявлено 8 дітей (40%). Це діти з індексом тривожності в інтервалі від 20 до 50%.

3. З низьким рівнем тривожності було виявлено 3 дитину (15%) з індексом тривожності в інтервалі від 0 до 20%.

Порівняльні дані представлені у діаграмі 2.2.2.

*Діаграма 2.2.2.*

Діаграма 2.2.2. Порівняльна характеристика вхідної та вихідної діагностики рівня тривожності дошкільників

Як ми бачимо, прослідковується чітка позитивна динаміка щодо зниження рівня тривожності серед дітей, які систематично відвідували корекційні заняття

Таким чином, нами була розроблена та апробована програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку. А також проведені заняття з батьками у режимі он-лайн. На жаль, не всі батьки мали можливість брати участь у консультаціях та інших заходах. Проте, особливо у сучасних умовах воєнного стану вважаємо за доцільне розробити методичні рекомендації щодо подолання тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти.

**2.3. Методичні рекомендації педагогам та батькам щодо подолання тривожності вихованців старшої групи закладу дошкільної освіти**

Для того, щоб знизити рівень тривожності дитини, потрібно підготуватися до терплячої та систематичної роботи. Проводити її потрібно у трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки дитини.

Для досягнення успіху в цій справі необхідно, щоб дорослий сам бачив достоїнства дитини, ставився до неї з повагою та вмів помічати всі її успіхи.

2. Навчання дитини вмінню керувати своєю поведінкою, особливо у ситуаціях, що викликають у нього найбільше занепокоєння.

3. Навчання дитини розслабленню.

Вміти розслаблятися важливо всім дітям, але для тривожних дітей – це просто необхідність, тому що стан тривоги супроводжується затиском різних груп м'язів. В цьому сприятимуть такі методи та вправи представлені у Таблиці 4.

*Таблиця 4*

|  |  |
| --- | --- |
| Методи та вправи для зняття тривожності дітей для педагогів | Методи та вправи для зняття тривожності дітей для батьків |
| Підвищення самооцінки дитини |
| · Пісочна терапія. · Ігри в сенсорній кімнаті. · Комплекс занять з музично-колірної корекції. · Комплекс вправ, що підвищують самооцінку. · Психологічний тренінг для дошкільнят «Давайте товаришувати» · «Інтегровані корекційно-розвиваючі заняття для формування емоційного інтелекту» · Комплекс ігор на формування у дітей почуття довіри та впевненості у собі. · Оформлення стенду «Зірка тижня» (інформація про успіхи конкретної дитини). · «Квітка досягнень» (інформація про результати дитини, якими вона пишається) | · Найчастіше називайте дитину на ім'я та хвалите її у присутності інших дітей та дорослих. · Уникайте завдань із фіксованим часом. · При спілкуванні використовуйте контакт "очі в очі", що вселяє довіру в душу дитини.· Заохочуйте дитину за її успіхи. |
| Навчання дитини вмінню керувати собою в конкретних ситуаціях, що найбільш хвилюють, розвиток комунікативних навичок |
| · «Програма корекційно-розвивальних занять з подолання страхів у дітей»; · Цикл корекційних занять «Робота психолога з проблемними дошкільнятами»; · «Робота психолога із сором'язливими дітьми»; · Комплекс вправ для формування навичок спілкування. · Програвання та розбір конкретних ситуацій взаємодії; твір спільних історій, казок; · Комплекс ігор, що формує почуття довіри до інших людей; · Комунікативні ігри  | · Розширюйте коло знайомств своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть її в гості до знайомих людей.· Розширюйте маршрути прогулянок, вчіть спокійно ставитися до нових місць. Залучайте дитину до виконання різних доручень, пов'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступати в контакт із «чужими» дорослими. |
| Навчання релаксації, зняття м'язової напруги |
| · Комплекс занять «Я вмію розслаблятися»; · Тактильний контакт (дотик, погладжування, елементи масажу). · Комплекс ігор, що сприяють розслабленню: "Олені", "Пружинка", "Загораємо", "Штанга" та ін. · М'язова релаксація  | · Використання прийомів релаксації, зняття м'язового та емоційного напруження у дітей. · Використання прийомів самомасажу, тактильного контакту з дитиною. · Прослуховування спокійної розслаблюючої музики, звуків природи, особливо перед сном. · За дві години до сну виключення перегляду телепередач та ігор за комп'ютером. · Вечірній душ або обмивання рук водою. |

Також вважаємо за до Метане охарактеризувати ті аспекти поведінки дорослих (як батьків, так і вихователів), які опосередковано впливають на зниження рівня тривожності:

1. Необхідно демонструвати своїй дитині зразки впевненої поведінки, яка буде для нього добрим прикладом. По можливості контролювати свої реакції на різні життєві обставини. Вчити лише необхідних заходів безпеки. Не формувати у дитини світ виключно як ворожий, де його на кожному кроці чатують перешкоди та нещастя.
2. Не варто пред'являти дитині завищені вимоги, перетворюючи її життя на постійну боротьбу за досягнення. Не вимагайте від дитини неможливого. Якщо ви знаєте, що йому важко дається якийсь предмет (заняття), не лайте її, краще зайвий раз допоможіть при виконанні якогось заняття. При появі навіть найменших успіхів, обов'язково її похваліть.
3. Не можна пред'являти дитині суперечливі вимоги, необхідно налагодити з дитиною конструктивну взаємодію. Дитину не можна ставити перед необхідністю вибору позиції тата чи мами, або позиції одного та іншого вихователя.
4. Думка батьків і педагогів так само не повинні суперечити один одному і підривати їхній авторитет в очах дитини. Від цього залежить емоційне благополуччя дитини.
5. Дорослі також не повинні бути суперечливими і у своїх вчинках, і діях. Не повинно бути подвійних стандартів.
6. Дитині потрібно довіряти. Довіра робить його спокійнішим, впевненішим у собі. Для емоційного благополуччя дитини важливо, щоб близькі були чесні та щирі з нею.
7. Важливо безумовно приймати та любити дитину. Оцінки та інші досягнення дитини не слід розглядати як головну цінність.
8. Рекомендуємо націлювати дитину не на результат, а на дію. Старший дошкільний вік важливий етап у підготовці дитини до шкільного навчання, проте важливо сформувати потребу у навчально-пізнавальній діальності.
9. Необхідно частіше хвалити дитину та виявляти свою любов та ніжність. Тривожну дитину важко «перехвалити», оскільки вона зазвичай з недовірою ставиться до будь-якої похвали через невпевненість у собі. Щодня відзначайте успіхи своєї дитини, повідомляючи про них у присутності інших членів сім'ї.
10. Не можна погрожувати дітям. Вони й так надто вразливі. Краще профілактично обговорювати з ними різні теми, промовляти ситуації, в яких дитина поводиться не найкращим чином. Це допоможе навчитися дітям розуміти свої почуття та думки та висловлювати їх словами.
11. Якщо дитині важко дається освітня діяльність, для підвищення рівня її мотивації можна допомогти їй вибрати гурток до душі, де вона почуватиметься успішним. Дитина повірить у себе і їй буде комфортніше готуватися до школи.
12. Те, що дитина може робити сама, дорослим не слід виконувати за неї. Важливо, щоб дитина проявляла самостійність та ініціативу, адже характерною особливістю тривожних дітей є їхня низька активність. Вони звикли орієнтуватися на інших. У цьому добре допомагають колективні ігри та дитині слід запропонувати роль, яка вимагає від неї прийняття рішень та активної комунікації з гравцями. Необхідно спонукати дитину до різнобічного спілкування: звернутися із проханням чи запитанням до продавця чи передати комусь інформацію тощо.
13. Вдома важливо створити атмосферу безпосереднього емоційного спілкування, взаєморозуміння та довірливості. Така атмосфера знизить у нього почуття тривоги і дасть можливість проявити себе. Дитині потрібна емоційна підтримка близьких.
14. Найчастіше використовуйте тілесний контакт. Ласкаві дотики батьків допоможуть дитині здобути впевненість у собі та довіру до світу.
15. Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень. Виключіть зі свого лексикону слова, які принижують його гідність, навіть якщо ви дуже сердиті. Треба вимагати від дитини не вибачень за той чи інший вчинок, а пояснення, чому він це зробив.
16. Використовуйте покарання лише у крайніх випадках. Краще, якщо Ви висловлюватимете свої думки та почуття словами.
17. Не можна порівнювати тривожну дитину з іншими дітьми. Намагайтеся уникати змагань та таких видів діяльності, які змушують порівнювати досягнення інших. Іноді травмуючим чинником може стати навіть такий простий захід, як спортивна естафета. Краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, показниками, наприклад, тиждень тому.

В умовах воєнного стану, частих повітряних тривог, що вимагають швидкої евакуації до укриттів, також вважаємо за доМетане визначити такі рекомендації, що сприятимуть стабілізації їх емоційного перезбудження, стримування негативних поведінкових реакцій, що може бути небезпечним як для дітей, так і для інших людей. Рекомендації будуть доречними як для педагогів, так і для батьків.

1. Збереження дорослими спокою.
2. Вербалізація свого стану та стану дитини.
3. Утримання дитини в обіймах.
4. Обмежити у просторі: «зафіксувати» на стільці за столом, обгородити собою чи предметами, тримати руку, посадити на стілець поруч із собою, приобнять; вивести в інше приміщення (під наглядом дорослого!)
5. Дати спокій, якщо немає загрози.
6. Допомогти переміститися в безпечне місце – на килим, диван тощо.
7. Дати дитині можливість полежати, покричати тощо, перебуваючи поруч. При доМетаності коментувати дії та стан дитини.
8. Тверда заборона на небезпечні дії та альтернативні пропозиції.
9. Ні на секунду не випускати дитину з поля зору, і щоб дитина це знала. Не дозволяти порушувати правила.
10. Прийоми зняття напруги: покричати, потопати ногами, порвати папірець, залишати м'які м'ячики, почіркати на папері, побити м'який модуль, попити води, стискати і розтискати кулаки. Пояснювати дитині, навіщо це робити!
11. «Накази» - чіткі короткі вказівки, що вимовляються спокійним тоном, але не допускають заперечень
12. У деяких ситуаціях можна пожаліти, висловити співчуття дитині у зв'язку з її станом занепокоєння.
13. Не вчиняти дії, які можуть призвести до підвищення збудження дитини.
14. Хитрощі: попити «чарівної» заспокійливої ​​води.
15. Використовувати особливості дитини (наприклад, любить командувати – запропонувати слідкувати за дисципліною у групі).
16. Пропонуватиме почесну роль. Наприклад, черговий із прибирання іграшок (по закінченню тривоги).
17. Відволікання уваги: ​​дивитися у вікно та розповідати, що там відбувається, захопити цікавою грою, заняттям.
18. Поміряти з дитиною пульс, звернути увагу на процеси в його тілі.
19. Обговорити з дитиною, що сталося, і чи можна по-іншому вчинити у такій ситуації.
20. Апеляція до правил поведінки у групі.
21. Апеляція до авторитетів, значимих для дитини людей.
22. Пояснити іншим дітям, що відбувається з дитиною, сприяти прийняттю ними тієї дитини у будь-якому випадку (несхвалення вчинку, але не особистості дитини; заохочувати прагнення дітей їй допомогти)

Разом з тим, як показує досвід, часто повітряні тривоги можуть тривати і не одну годину. Не завжди батьки мають можливість забрати дитину додому, тому вихователі повинні мати в арсеналі комплекс ігор та вправ, які, з одного боку і дозволять цікаво та корисно провести час з дітьми, а також знизити емоційне напруження та прояви тривожності. Наведемо приклад таких ігор та вправ.

1. «Гра в малюнок».

Педагог починає малювати якийсь малюнок (будинок, дерево, річку і т.д) і починає його коментувати, як би розповідаючи історію і одночасно домальовуючи деталі до свого малюнка, відповідні розповіді. Перед кожною дією (малюванням наступної деталі) у дітей запитують, що вони думають, як далі розвиватимуться події. Необхідно, щоб розповідь була для дітей зрозуміла і доступна. Заняття пройде більш ефективно, якщо історія не стосуватиметься казкових героїв, про які у дітей склалися певні уявлення. Якщо якась дитина не йде на контакт, можна спробувати зображати малюнок, як загадку або ребус і попросити допомоги, що може стимулювати інтерес.

2. «Розривання паперу».

Ця гра сприяє зниженню напруги, дає дітям можливість висловити емоції та знизити стан тривоги. Для роботи потрібен будь-який папір чи газети. Не пояснюючи правил, педагог починає рвати папір, кидаючи його в середину кімнати (або в спеціально підготоване відро, що ще й сприятиме розвитку координації рухів дитини), і пропонує дітям робити те саме. Якщо хтось не підключається до роботи, його не можна примушувати. Педагог продовжує розривати папір, не зважаючи на дитину. Як правило, діти включаються до гри. Коли купа стає великою, дитині пропонується пограти зі шматочками. Педагог починає підкидати шматочки вгору, розкидати по кімнаті. Можна робити купки та стрибати на них, можна обсипати ними один одного. Можливо, дитина зможе запропонувати нові варіанти використання цих шматочків. До цього заняття можна підключати батьків дитини, які є джерелом підвищення тривожності у дитини

3. «Гра з секундоміром»

Допомагає дитині опанувати навички самоконтролю. Підвищується мотивація контролю над своїми реакціями і формується можливість відчути задоволення результату виконаного действия.

Матеріал: кубики, засоби для малювання, секундомір, фішки. Дитині дається 10 фішок та кубики. За 10 хвилин він має збудувати вежу, не відволікаючись. За кожне відволікання у дитини береться одна фішка, а якщо вона справляється із завданням, то їй дається ще 10 фішок. Набравши 30 фішок, дитина може здобути приз. Згодом гра може ускладнитися. Педагог починає заважати дитині, ставлячи запитання, та вкорочує термін до 5 хвилин. Гра дозволяє дитині повірити у власні сили та вчить раціонально розподіляти свій час, що знижує рівень тривожності.

4. Гра «Уяви, що ти це можеш». - виробляється впевненість дитини у своїх силах. Дитині пропонується показати, начебто вона вміє щось складне (зав'язувати шнурки). В уявній ігровій ситуації дитина почувається вільно і не боїться невдачі.

5. «Гра з глиною (пластиліном, тістом)».

Дозволяє висловити значущі для дитини теми, зберігаючи високий рівень контролю за матеріалом. Також дитині пропонуються інші предмети: формочки, качалка, образотворчі та інші предмети (камінці, пір'я, ганчірочки, зубочистки, олівці, молоток, пластмасовий ніж тощо). Спочатку дитина може вивчити властивості матеріалів. Педагог також може грати. Потім дитина переходить до створення образів. Знижується рівень тривожності, послаблюється та знімається емоційна та фізична напруга.

6. Гра «Чарівний килим» - допомагає зняти напругу, скутість та знизити тривожність. Матеріал: маленький легкий килимок, на якому дитина могла б вміститися лежачи, сидячи і легко переміщати його. Педагог каже, що килимок чарівний і перетворюється на різні місця (лікарню, садок), предмети (ліжко, ванна тощо) і сам входить у гру, беручи роль мами, лікаря, вихователя тощо.

7. Гра «Сховані проблеми». Більшість тривожних дітей приховують тривожні переживання. Тут дитина може виявити свої почуття, знизити тривожність та підготуватися до ігор другого циклу. Матеріал: порожня ємність з кришкою (ящик, коробка), фломастери, папір.

У кришці проходить отвір. Дитині пропонується намалювати, що або хто її турбує і сховати це в коробку. Якщо у дитини недостатньо розвинені образотворчі навички, можна запропонувати їй розповісти про проблему, покласти розповідь на папір, загорнути і прибрати в коробку (поштова скринька). Потім можна запитати у дитини, що вона хоче зробити із вмістом коробки. Якщо він не може з відповіддю, потрібно запропонувати різні варіанти – викинути, порвати, спалити, зім'яти тощо.

Також рекомендовано використовувати такі ігри та вправи:

*1. Вправи на підвищення самоконтролю .*

- «Візьми себе в руки». (Дитині кажуть: «Щойно ти відчуєш, що занепокоївся, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: обхопи лікті долонями і сильно притисни руки до грудей – це поза витриманої людини»).

- «Врости в землю». («Спробуй сильно-сильно натиснути п'ятами на підлогу, руки стисні в кулачки, міцно зчепи зуби. Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. Це поза впевненою людиною»).

- «Стійкий солдатик». («Коли ти сильно збуджений і не можеш зупинитися. Встань на одну ногу, а іншу підій у коліні, руки опусти по швах. Ти – стійкий солдатик на посту, ти чесно несеш свою службу, озирнися на всі боки, зауваж, що навколо тебе робиться "Хто чим зайнятий, кому треба допомогти. А тепер поміняй ногу і подивися ще пильніше. Ти справжній солдат. Молодець. А тепер знайди собі цікаве заняття, підійди до кого-небудь і попроси пограти з тобою і тобі буде цікаво").

- «Гора з пліч». Встань, широко розстав ноги, підніми плечі, відведи їх назад і опусти плечі. Зроби цю вправу 5-6 разів, і тобі одразу стане легше.

*2. Техніка візуалізації, що сприяють розвитку самосвідомості, підвищення самооцінки, зниження тривожності, здобуття впевненості у собі.*

- «Квітка-ім'я» «Заплющте очі і уявіть собі літній день у саду або на лісовій галявині. Відчуйте запахи літнього дня. Можливо, хтось зможе почути, наприклад, спів птахів чи щось ще.Розгляньте квіти довкола себе. А тепер спробуємо побачити квітку, яку ви могли б назвати своїм ім'ям. Який він? Розгляньте його, відчуйте його запах, візьміть до рук. Спробуйте запам'ятати, що відчувають ваші руки. Зробіть глибокий вдих і розплющте очі». Запропонуйте дітям розповісти один одному про квіти, які мають їхні імена, поділитися своїми почуттями.

- «Ти - лев» кожна дитина уявляє себе левом – могутнім, сильним, сміливим, гордим та впевненим. Потім кожен по черзі каже «Я – лев Гоша!» і проходить по колу впевненою ходою, як ходять леви.

- «Дихай і думай красиво» Дитина робить глибокий вдих, заплющує очі і подумки уявляє собі і каже: "Я - лев" і видих. Потім - "Я - птах", я - камінь, я - квітка, я-спокійний. Дорослий дає інструкцію.

*3. Техніка напруга – розслаблення, що спрямована на зниження психохоемоційного напруження, зняття м'язових затискачів, розвитку вміння керувати своєю уявою.*

- «Ліс» Ведучий розповідає дітям: «У нашому лісі росте берізка, ялинка, дуб, плакуча верба, сосна, травинка, квітка, ягода, кущики». Виберіть самі собі рослину, яка вам подобається. За моєю командою ми з вами перетворимося на ліс. Як ваші рослини реагують на: тихий ніжний вітерець; сильний холодний вітер; ураган; дрібний грибний дощик; злива; дуже спекотний день; ніч; град; заморозки? Діти прагнуть передати образ обраної ними рослини.

- «Мильні бульбашки» Вихователь чи дитина імітує видування мильних бульбашок, інші діти зображують політ цих бульбашок. Діти вільно рухаються. Після команди «увірвалися», діти лягають на підлогу.

- «Зламана лялька» «Іноді іграшки ламаються, але їм можна допомогти. Зобрази ляльку, у якої обірвалися мотузки, що кріплять голову, шию, руки, тіло, ноги. Вона вся розболталася, з нею не хочуть грати. Потряси всіма розламаними частинами одночасно. А зараз збирай, зміцнюй мотузочки - повільно, обережно з'єднай голову та шию, випрями їх; розправи плечі і закріпи руки; подихай рівно і глибоко і на місці буде тулуб; випрями ноги. Ляльку полагодив ти сам, і знову вона гарна і з нею хочуть грати!

- «Шалтай-болтай»

Спочатку повертаємо тулуб праворуч, руки при цьому вільно бовтаються як у ляльки. На слова «Звалився уві сні» - різко нахиляємо корпус тіла вниз.- "надувна лялька" Діти уявляють, що вони надувні ляльки. Одна дитина зображує звук насоса, решта, ляльки, починають надуватися. Діти спочатку сидять згорнувшись калачиком, потім потихеньку розпрямляються.

*4. Вплив на біологічно активні точки. Сприяють розвитку вміння концентруватися, бути уважними.*

- "Кнопки мозку". Покладіть вказівний та великий пальці однієї руки на крапки – дві виямки прямо під ключицею праворуч та ліворуч від грудини. Долоню другої руки покладіть на пупок. Помасажуйте пальцями протягом 30 секунд ці точки, одночасно повільно рухаючи очима ліворуч по горизонталі. Поміняйте руки та повторіть рух.

- "Вуха". М'яко розправити і розтягнути однойменною рукою зовнішній край кожного вуха у напрямку нагору - назовні від верхньої частини до мочки вуха 5 разів. помасажувати вушну раковину.

- «Ліпимо себе». Діти пальчиками обох рук ліплять як із пластиліну свої вушка, очі, носик, щічки, ручки, животик, грудку тощо.

5. Дихальні вправи. Сприяють зняттю підвищеної збудливості, підтримка та зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дітей.

- «Корабель і вітер» «Уявіть собі, що наш вітрильник пливе хвилями, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому та запросимо на допомогу вітер. Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки. А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє кораблик. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторитм тричі.

- «Повітряна кулька» Діти уявляють, що надувають повітряну кульку.Руки перед обличчям, роблять глибокий вдих і видих, руки повільно розводять убік, наче надувається кулька. Потім кулька у нас в животі - на вдих надимаємо животик, на видих здуваємо. Подумки представляємо колір кульки, що надувається, - помаранчевий, жовтий.

Такі ігри та вправи можна використовувати як в укритті, в групі, під час індивідуальної та групової роботи тощо.

Хотілося б також звернути увагу на кілька практичних моментів, що мають дуже велике значення для ефективності роботи щодо створення сприятливого психологічного клімату в групі, здатного знизити рівень тривожності дітей. Високий відсоток інформації дитина отримує невербальним шляхом, таким чином, величезного значення набуває і сам зовнішній вигляд вихователя.

Привітний, доброзичливий вираз особистості – те, що має першорядне значення при знайомстві з педагогом маленької дитини, те, що продовжує впливати на характер взаємовідносин з педагогом і надалі. Однак діти дуже емпатичні та чутливі до фальшу, отже, дуже важлива щирість у прояві симпатії до дитини. Посмішка, міміка, погляд педагога – візуальне враження, створюване ним або насторожує і лякає дитину спочатку, або створює відчуття симпатії щодо нього та схвалення впливової особи, тобто заспокоює дитину, дозволяючи їй відчути захищеність.

Велике значення має і підбір кольорів в одязі педагога: темні кольори (особливо чорний), гірші, ніж світлі. Особливо інтенсивна дія на підвищення рівня тривожності, збудження має темно-синій колір. На даний час відомо про вплив певних кольорів на емоційний настрій людини, хоча в цій галузі залишається ще багато спірних і маловивчених питань.

Хаотична, метушлива жестикуляція викликає враження емоційної нестабільності, тривожності самого педагога – отже, бажаний контроль над жестикуляцією. У той самий час, коли характерними, яскравими жестами підкреслюється особливо важливе місце у розповіді, воно привертає особливу увагу дитини. Невипадково у мистецтві оратора ще з часів Стародавнього Риму жестикуляції надавалося особливе значення, як і тембру голосу, інтонаціям. Ауїдіальне сприйняття також дуже важливий чинник. Якщо правильно побудовані фрази, що містять ніжні слова, вимовляються різким і надмірно гучним голосом – для дошкільника вони набувають загрозливого значення. Ще Сухомлинський наголошував на важливості роботи над тембром голосу, інтонаціями: чим м'якший і ласкавіший голос, тим, відповідно, нижча тривожність дитини. Те саме зауваження можна зробити з сотнею різних емоційних відтінків голосу, подібним чином цілком можливо пом'якшити критику, зауваження. Коли дитина чує схвалення, підтримку в голосі педагога – йому легше відчути емоційну захищеність, безпеку.

Дуже ефективні тактильні контакти: найчастіше дитина прагне до них, відчуваючи страх, вони заспокоюють його.

Таким чином, педагог формує позитивну самооцінку дитини, впевненість у своїх силах – самим фактом власного позитивного оцінювання та віри у сили дошкільника.

Отже, нами були визначені основні рекомендації, яких повинні дотримуватися як батьки, так і вихователі закладів дошкільної освіти, дотримання яких сприятиме профілактиці та зниженню рівня тривожності. Також варто звернути увагу на окреслених іграх та вправах, представлених у рекомендаціях, що допоможуть знизити тривожність дітей під час перебування в укритті у зв’язку з повітряною тривогою.

**ВИСНОВКИ**

Відповідно до мети ат завдань дослідження можемо зробити такі висновки.

Актуальність обраної теми підтверджується, з одного боку, нагальними завданнями психолого-педагогічної практики, поставленими перед нею у зв'язку із сучасними вимогами суспільства до різних аспектів здоров'я дитини: З іншого боку, психічного, психологічного, психофізіологічного. теоретичною та емпіричною значимістю проблеми тривожності в індивідуально-особистісному становленні дитини, недостатньою, на наш погляд, вивченістю окремих причин виникнення тривожності у дошкільнят, відсутністю набору надійних методик її виявлення та ефективних способів психопрофілактики.

У теоретичному розділі дослідницької роботи було розглянуто точки зору зарубіжних та вітчизняних авторів визначення поняття тривожність. Узагальнивши ці твердження можна стверджувати, що тривожність як негативно забарвлений психічний стан, що викликається передчуттям можливими чи очікуваними неприємностями. Тривожні стани у дітей можуть бути спричинені як зовнішніми причинами, такими як дитячо-батьківські відносини, середовище спілкування, так і внутрішніми особистісними особливостями. Теоретичний аналіз проблеми тривожності показав, що тривожність одна з найважливіших проблем. Однак не завжди є однозначність у трактуванні цього поняття. Різні автори дають різні трактування поняттю «тривожність», але їхня суть така: тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частим і інтенсивним переживанням стану тривоги, і навіть низьким порогом його виникнення. Тривожність відрізняють від тривоги, під якою розуміють психічний стан внутрішнього занепокоєння, неврівноваженості й на відміну страху може бути безпредметною і залежить від суто суб'єктивних чинників, які набувають значення у тих індивідуального досвіду.

У період старшого дошкільного віку відбувається становлення та розвиток особистості дитини та спостерігається тенденція до прояву тривожності у поведінці. Це зумовлено підвищеною чутливістю (сензитивністю) даного віку, завищеними вимогами з боку батьків та вихователів, вони спричиняють ситуацію хронічної неуспішності. Зіткнувшись із постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, на який чекають від нього дорослі, дитина відчуває занепокоєння, яке легко переростає в тривожність. Ще один фактор, що сприяє формуванню тривожності, – часті закиди, що викликають почуття провини перед батьками. Отже, як психоемоційні, і соматичні прояви тривожності більшою мірою виражені в дітей віком дошкільного віку проти дорослими. Це явище обумовлено фізичною та психічною незрілістю дітей 5-7 років, а також підвищеною чутливістю до впливів навколишнього оточення та стресових ситуацій.При цьому, як зазначалося вище, причини формування високого рівня тривожності криються як у природних, генетичних факторах розвитку психіки дитини, так і — більшою мірою — у соціальних. Головною причиною виникнення дитячої тривожності, як зазначають багато авторів, є неблагополучні дитячо-батьківські відносини, помилкові: підходи до виховання дітей, нестача материнської любові та турботи або навпаки надмірне піклування, контроль, обмеження, що часто повторюються. Також особистісна: тривожність матері, яка надто прив'язана до своєї дитини, і намагається захистити малюка від усіх існуючих і неіснуючих небезпек, може стати причиною підвищеного занепокоєння [6].

Якщо перші чинники формування тривожності важко піддаються корекції, то корекції соціальних чинників можна створити відповідні умови, сприяють подолання розвитку високого рівня тривожності у дитячому віці. Найефективніша, на наш погляд, організація заходів у рамках дитячих дошкільних закладів.

У дітей старшого дошкільного віку тривожність ще є стійкою рисою характеру і щодо оборотна під час проведення відповідних психолого-педагогічних заходів, і навіть можна істотно знизити тривожність дитини, якщо педагоги та батьки, які виховують його, вчасно проводитимуть відповідні психолого-педагогічні заходи.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Татарівського закладу дошкільної освіти «Ліщинка». На етапі констатувального експерименту брали участь 20 сімей (старша група «Писанка»). Так, попередньо було отримано письмову згоду батьків на участь їх та їх дітей у дослідженні та гарантувалася анонімність.

Метою дослідження було вивчення взаємозв’язку тривожності у дитячо-батьківських відносинах, що має підтвердити або спростувати гіпотезу про те що існує взаємозв'язок між рівнем тривожності батьків та рівнем тривожності їх дітей.

Констатувальний експеримент проходив у два етапи: перший етап –діагностика дітей (очно); другий етап – діагностика батьків (за допомогою гугл-форм).

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано такий інструментарій: діагностична методика «Тест тривожності Р. Теммела, М. Доркі та В. Амена) спрямована на виявлення прояву тривожності у типових для дитини ситуаціях, «Методика «Подорож» (за В. Нікішиною) спрямована на вивчення емоційного самопочуття дитини, пов’язаного з проявом тривожності, Шкала тривожності Спілберга-Ханіна, що спрямована на визначення ситуативної та особистісної тривожності батьків, Кореляційни аналіз за критерієм Спірмена, що дозволяє визначити зв'язок між двома кількісними показниками (за допомогою програми Microsoft Exel).

На основі отриманих даних, можна стверджувати, що тривожність дитини взаємозалежна з тривожністю батьків. Дослідження показує наявність батьківської тривожності як фактора, що впливає на формування тривожності у дитини. При цьому особистісна тривога батьків не є значним показником на формування тривожності в дитини. Можна припустити, що такі результати дослідження утворилися через те, що якості особистості в дошкільному віці ще не є стійкими характеристиками особистості, тоді як «якості особистості» батьків, такі як тривожність, надають лише опосередкований вплив на формування дитини. Найчастіше дошкільник орієнтуються на емоційні реакції, невербальні показники, тобто на ситуативні характеристики у комунікації із батьками. Разом з тим, вважаємо за доцільне звернути увагу на те, що високі показники по рівню тривожності як дітей так і батьків, є причиною нестабільної ситуації в країні, що зумовлено збройною агресією. Тому, враховуючи те що тривожність дитини дошкільного віку ще не є індивідуальною якістю, вважаємо за доцільне розробити та впровадити програму зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку.

Програма передбачала 10 занять (1 раз на тиждень). У корекційно-розвиваючій роботі використовувалися різні прийоми та методи роботи з дітьми (як традиційні, так і нетрадиційні).

В рамках цієї програми також було розроблено перспективний план роботи з батьками. На основі вихідної діагностики можна сказати, що прослідковується чітка позитивна динаміка щодо зниження рівня тривожності серед дітей, які систематично відвідували корекційні заняття.

Також нами були визначені основні рекомендації, яких повинні дотримуватися як батьки, так і вихователі закладів дошкільної освіти, дотримання яких сприятиме профілактиці та зниженню рівня тривожності. Також варто звернути увагу на окреслених іграх та вправах, представлених у рекомендаціях, що допоможуть знизити тривожність дітей під час перебування в укритті у зв’язку з повітряною тривогою.

Так, можна сказати, що гіпотеза про те, що зниження рівня тривожності буде відбуватися за умови систематичної профілактичної роботи щодо стабілізації емоційного стану дітей підтвердилася, про що свідчить позитивна динаміка прояву тривожності у дітей, які відвідували корекційні заняття. Проте залучення батьків до означеного процесу, що, на нашу думку, є фасилітуючим фактором, ускладнюється низьким рівнем активності батьків у взаємодії з закладом дошкільної освіти. Саме налагодження співпраці, та залучення батьків до освітнього процесу як активних його учасників є перспективою подальшого дослідження.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Акопян Л. Програма взаємодії з родиною. *Вихователь-методист дошкільного закладу,* 2009. № 11. С. 4-16.
2. Артемова Л. Соціалізація дитини в родині. *Дошкільне виховання*. 2004. № 3. С. 3-5.
3. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
4. Бауер Е. А. Корекція тривожності дітей старшого дошкільного віку з неблагополучних сімей в умовах дошкільного освітнього закладу. Веб-сайт. URL: http://ditsad.com.ua/konsultac/konsultac2409.html (дата звернення: 12.01.2023)
5. Безима А. О. Особливості особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку та її профілактика. *Наукові здобутки студентів Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2015. № 2 (4). Веб-сайт. URL: : http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/55. (дата звернення 14.01.2023)
6. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Випуск 6. С. 10–15
7. Бєлкіна Е.В., Бібік Н. М., Вашуленко М.С. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 3 до 7 років. Київ: Богдан, 2003. 327 с.
8. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 264 с.
9. Білоусова Н. М. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в умовах суспільної нестабільності. *Вісник. Серія: «Психологічні науки*». 2014. №121. С. 33–37.
10. Богданов С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловйова 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.
11. Богуш А., Варяниця Л. та ін. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія. Київ, 2006. 404 с.
12. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
13. Боханова Л. В. Соціально-психологічні детермінанти симптомів тривожності у дітей дошкільного віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. Вип. 1(30). С. 45–54.
14. Булах І. С., Кузьменко С.В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Психологія.* 2011. Вип. 7. С. 150–157.
15. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. пос. для студ. ВНЗ / О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднічук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
17. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам’янецьПодільського національного університету імені І.Огієнка*, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128
18. Воронова О. Ю. Деякі психологічні особливості дошкільника у процесі його соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Т. ХІ. Ч. 6. С. 92–100.
19. Гелюх О., Смілянська Н. Корекційна програма «Тривожні діти» (5-10 років). *Психолог*. 2009. № 24 (360), червень. С. 3–9.
20. Голдобіна К. Будуємо гуманні взаємини батьків і дітей. *Дошкільна освіта.* 2011. № 2. С. 92–102.
21. Гринь Т. А. Індивідуальна корекційна програма з корекції тривожності для дитини старшого дошкільного віку Веб-сайт. URL: http://dnz13.com.ua/?page\_id=1344. (дата звернення: 12.01.2023)
22. Дейніченко Т.І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. *Педагогіка та психологія : зб. наук. праць*. Харків: ОВС, 2002. Випуск 22. С. 88-92
23. Дмитерко-Карабин Х. М., Королик Н. В. Психологічна допомога тривожній дитині: теорія, діагностика, корекція : Навч.-метод. посібн. Івано-Франківськ: Гостинець, 2007. С. 129–162.
24. Дмитрюк Н. С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 133-143.
25. Дослідження рівня тривожності у дітей до 7 років. Веб-сайт. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/issledovanie\_urovnya\_trevozhnosti\_u\_detey\_ot\_3\_do\_7\_let. (дата звернення: 12.02.2023)
26. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
27. Заброцький М.М. Основи вікової психології. навч. посібник Тернопіль: навч. книга Богдан, 2009. С.5 – 19.
28. Іваненко О.В. Особливсоті прояву тривожності у дошкільників. Interaction of society and science: problems and prospects. Веб-сайт. URL: https://books.google.pl/books?hl=ru&lr=&id=rwNHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA385&dq=%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2&ots=-PcSLm-MN6&sig=tq39nKslhDHzCbVcLcYJDswbW1Y&redir\_esc=y#v=onepage&q=%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2&f=false. (дата звернення: 14.02.2023)
29. Іщук І. Психологічне здоров’я особистості. *Психічне здоров’я дитини*. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 74 с.
30. Калюжна Є. М. Тривожність як функціонально детерміноване утворення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць*. Київ, 2006. № 11 (35). С. 127–133.
31. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*, 2003. № 9. С.14 - 15.
32. Керівництво МПК з психічного здоров’я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
33. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. №11-12, березень. С. 22–23.
34. Козіна Л. Я вчуся керувати собою. *Психолог*. 2006. №21. С. 3–12. 34.
35. Козлюк О. А. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 36. С. 131-145.
36. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
37. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Випуск 3. Том 1. С. 92–96.
38. Лазаренко В. С. Особливості страхів у дітей старшого дошкільного віку Веб-сайт. URL: http://www.rusnauka.com/26\_WP\_2013/Psihologia/0\_144676.doc.htm.  (дата звернення: 13.02.2023)
39. Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Корекційні програми на допомогу практичному психологу ДНЗ. Харків : Вид. група «Основа». 2008. 204 с.
40. Маценко Л.М. Педагогіка сімейного виховання. Київ, 2015. Веб-сторінка. URL: https://pidruchniki.com/81714/pedagogika/pedagogika\_simeynogo\_vihovannya. (дата звернення 13.12.2022)
41. Михайлов Б. В. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (методика "обери потрібне обличчя") для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. 2016. № 2. С. 36-43.
42. Нижник Г. Профілактика психічного здоров’я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку. *Психолог*. 2007. №31-32. С. 5–30.
43. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К\_ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 9. С. 174–183.
44. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
45. Павелків Р. , Цинипало О. Дитяча психологія: навч. посіб. для самостійної роботи студента. Київ: Ака-демвидав, 2011. 376 с.
46. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник* *Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 93-95.
47. Петруняк Н. Є. Психологічна основа проявів дитячих страхів у дошкільному віці. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*». 2010. № 1. С. 231.
48. Печенко І. П. Соціалізація та виховання особистості в дошкільному дитинстві: компетентнісний підхід. *Вісн. Луган. нац. пед. унту імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2008. №7(146) квітень.
49. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Академвидав, 2006. 456 с.
50. Психологічні заняття з дошкільнятами / Упоряд. Т. Червонна. Київ: Шк. світ, 2008. С. 100–117.
51. Психологія особистості : словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
52. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях :кредитно-модульний курс для студентів юридичних спеціальностей / за ред. Крюкова О.В., Лефтеров В.О., Рогозіна М.Ю.; Донецький національний університет, кафедра психології. Донецьк; ДонНУ, 2009. 198 с.
53. Рівень тривожності та психічного напруження дитини (за О. Захаровим) / Створення сприятливих умов для успішної адаптації учнів перших класів в умовах реалізації Державного стандарту загальної початкової освіти / Укладач: В. В. Соловйова. Красноармійськ, 2012. С. 76–77.
54. Савінова О. В. Психологічні особливості прояву особистісної тривожності дітей у старшому дошкільному віці. *Матеріали VІ Міжнародної науково-практичної конференції* Веб-сайт. URL: http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic. php?t=1377. (дата звернення 16.01.2023)
55. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
56. Сичова С. Робота з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Тренінгові програми по корекції агресивності і тривожності. *Дефектолог*. 2009. Вип. 12 (36). С. 5–12.
57. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
58. Слабик Я. Подолання тривожності та страху*. Психолог*. 2008. №21. С. 11.
59. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ : монографія / за заг.ред. О. Рейпольської. Київ – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 280 с.
60. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
61. Терлецька Л.Г. Психологія дитинства: практикум. Навчальний посібник. Київ. Главник, 2006. 144с.
62. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
63. Токарєва Л. Сім'я як простір виховання дошкільника. *Дошкільна освіта*. 2010. № 2. С. 89–94.
64. Трофаїла Н.Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Веб-сторінка. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/36\_3.pdf (дата звернення 29.12.2022)
65. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім’ї : навч.-метод. посібник. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2006. 174 с.
66. Фесюкова Л.Б. Соціально-особистісний розвиток старших дошкільників. Харків: Веста, 2008. 128 с.
67. Хомич Г. О., Васько Н. М. Дослідження проблеми емоційних порушень у дитячому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 262–268.
68. Чепіль М., Дудник Н. Педагогічні технології: навч.-метод. пос. Київ: Академвидав, 2012. 220 с.
69. Шайда Н.П., Остополець І.Ю. Феномен емоційної кризи дітей 6-7 років. *Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007*. С. 283- 291
70. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога людини: причини та наслідки. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2014. Серія 11. С. 166–173.

**ДОДАТКИ**

*Додаток А*

Результати вхідної та вихідної діагностики за методикою «Тест тривожності Р. Теммела, М. Доркі та В. Амена

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондент | Кількісний показник (вхідна діагностика) | Якісний показник (вхідна діагностика) | Кількісний показник (вихідна діагностика) | Якісний показник (вихідна діагностика) |
| 1 |

|  |
| --- |
| 50 |

 | Високий | 35 | Середній |
| 2 | 63 | Високий | 42 | Середній |
| 3 | 30 | Середній | 27 | Середній |
| 4 | 71 | Високий | 67 | Високий |
| 5 | 36 | Середній | 19 | Низький |
| 6 | 56 | Високий | 57 | Високий |
| 7 | 90 | Високий | 86 | Високий |
| 8 | 36 | Середній | 32 | Середній |
| 9 | 64 | Високий | 66 | Високий |
| 10 | 57 | Високий | 38 | Середній |
| 11 | 89 | Високий | 80 | Високий |
| 12 | 26 | Середній | 17 | Низький |
| 13 | 50 | Високий | 54 | Високий |
| 14 | 57 | Високий | 52 | Високий |
| 15 | 64 | Високий | 45 | Середній |
| 16 | 57 | Високий | 54 | Високий |
| 17 | 50 | Високий | 37 | Середній |
| 18 | 72 | Високий | 65 | Високий |
| 19 | 56 | Високий | 43 | Середній |
| 20 | 14 | Низький | 14 | Низький |

*Додаток* Б

Методика «Подорож» (Н. Мікішина)

Ляжте на килимок у зручне положення. Заплющте очі і слухайте мій голос. Відчуття приємного спокою та відпочинку охоплює все ваше тіло та поширюється по ньому. Уявіть, що ми опинилися на лузі. Над нами

тепле літнє сонце та Синє небо – Стокове зображення Розглянемо який це луг. Ось ми йдемо лугом, вдихаємо його аромат і раптом на нашому шляху річка.

Розглянемо, яка вода у річці. Нам треба пробратися на інший берег. Розглянемо як ми це зробимо.

Ось ми й опинились на іншому березі. Перед нами висока гора із великими схилами. Ми хочемо опинитися на вершині, і починаємо підніматися нагору.

Розглянемо, як ми піднімаємось у гору.

І ось ми майже дісталися вершини гори. Навколо сніг. Ми озираємось на всі боки, дивимося вниз і бачимо луг, річку, через яку нещодавно перебралися.

Ми піднімаємось на саму вершину гори і бачимо хатинку. З хатинки виходить старець, він щось тримає у руках. Розглянемо який старець і що в нього в руках.

Ми прощаємось зі старцем, дякуємо йому, і починаємо спускатися з гори, спускаємося вниз все нижче і бачимо печеру. Звідти хтось виходить. Ми ховаємося за величезний камінь та спостерігаємо. Розгляньте, хто вийшов із печери.

Далі ми спускаємось, все нижче і нижче з гори і бачимо, що внизу біля її схилу пасуться бик та корова.

Розглянемо, що роблять. Ми йдемо далі і підходимо до струмка. Розглянемо, яка вода у ньому.

Ми опускаємось у цю воду та відчуваємо, як тепла вода охоплює наше тіло. Ми повільно зменшуємось і стаємо часткою цієї води. Нас, що перетворилися на крапельки, несе загальний потік води, нас підхоплює вітер, і ми піднімаємося високо на небо і потрапляємо у хмару. Хмара важчає і повільно починає опускатися все нижче і нижче, і ось ми пропливаємо над нашим дитячим садком, і бачимо себе в груповій кімнаті. Нам дихається легко та вільно. Ми відчуваємо своє тіло, у нас чудовий настрій.

Як я скажу «три» ваші очі розплющуться: «Один, два, три!».

*Додаток В*

Результати дослідження за методикою «Подорож»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Респондент | Високий | Середній | Низький |
| 1 |  | + |  |
| 2 | + |  |  |
| 3 |  | + |  |
| 4 | + |  |  |
| 5 |  | + |  |
| 6 | + |  |  |
| 7 | + |  |  |
| 8 |  | + |  |
| 9 | + |  |  |
| 10 | + |  |  |
| 11 | + |  |  |
| 12 | + |  | + |
| 13 |  | + |  |
| 14 | + |  |  |
| 15 | + |  |  |
| 16 | + |  |  |
| 17 |  | + |  |
| 18 | + |  |  |
| 19 | + |  |  |
| 20 |  |  | + |

*Додаток* Д

Результати дослідження батьків за шкалою тривожності Спілберга-Ханіна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Респондент | Ситуативная тревожность родителей | Личностная тревожность |
| 1 | 48 | 45 |
| 2 | 47 | 41 |
| 3 | 40 | 51 |
| 4 | 44 | 36 |
| 5 | 31 | 51 |
| 6 | 42 | 45 |
| 7 | 41 | 45 |
| 8 | 40 | 50 |
| 9 | 35 | 60 |
| 10 | 7 | 55 |
| 11 | 14 | 48 |
| 12 | 4 | 46 |
| 13 | 7 | 47 |
| 14 | 9 | 36 |
| 15 | 6 | 42 |
| 16 | 5 | 51 |
| 17 | 20 | 19 |
| 18 | 16 | 25 |
| 19 | 24 | 18 |
| 20 | 17 | 22 |