

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра психології та
соціальної роботи

КУРСОВА РОБОТА

на тему:

**«СТРАХИ І ТРИВОГИ У РАНЬОМУ ДИТИНСТВІ: ПРИЧИНИ ТА
РІЗНОВИДИ»**

Виконала:

студентка групи ПС-22
Коцмира Тетяна Михайлівна

Перевірив:

к.психол.н., доцент
Гіряк А.Н.

Тернопіль-2017

Зміст

Вступ	3
Розділ I. Поняття про страх і тривоги	5
1.1. Причини виникнення тривожності.....	5
1.2. Особливості поведінки тривожних дітей.....	9
Висновки до Розділу I	12
Розділ II. Вікові особливості проявів страхів	13
2.1. Страх та його класифікація. Тривожність та її класифікація.....	13
2.2. Прояви страху в дошкільному віці.....	15
2.3. Психологічні особливості страхів в молодшому шкільному віці.....	19
Висновки до Розділу II	22
Розділ III. Емпіричне дослідження тривожності та страхів у дітей	23
3.1. Методики виявлення дитячих страхів "Страхи в будиночках", «Малюнок неіснуючої тварини», «Виявлення страхів у дітей за допомогою спеціального тесту тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)», тест шкільної тривожності Філліпса.....	23
3.2. Профілактика і корекція дитячих страхів.....	27
Висновки до Розділу III	33
Висновки	34
Список використаних джерел	36

Вступ

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

Дитячі шкільні страхи, стримуючи пізнавальні потреби дитини, можуть стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації і призводити до невротизації дитини.

Проблема дитячих страхів важлива і важливість цю потрібно усвідомити усім дорослим, які спілкуються з дитиною і є разом з нею учасниками НВП.

У сучасних дослідженнях страх є предметом різнопланового вивчення. Сьогодні існують різні погляди на цю проблему, поки що не об'єднанні в єдину психологічну концепцію.

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

Тривожність має добре виражену вікову специфіку, яка виявляється в її джерелах, змісту, формах виявлення компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують деякі об'єкти дійсності, що викликають підвищену тривожність більшості дітей в незалежності від реальної загрози чи тривожності як стійкого виникнення.

В курсовій роботі розглядаються поняття тривожності та страхів, основні аспекти їх виникнення у дитини, подаються рекомендації щодо профілактики цих негативних явищ.

Дана тема досить актуальна для подальшого вивчення, оскільки ще до кінця не встановлено причини виникнення тривожності у дітей та їх страхів.

Мета роботи - з'ясування понять тривожності та страхів, основні їх види, а також виявлення можливості діагностування цих явищ. Постановка мети спонукає до вирішення таких завдань:

- на підставі аналізу психологічної літератури визначити логіку й напрям теоретичного дослідження тривожності та страхів, уточнити поняття «тривожність», «страх», виділити й описати їх причини й види;
- розробити комплекс методів і психо-діагностичних підходів до вивчення тривожності: відібрати адекватний меті дослідження надійний психо-діагностичний інструментарій;
- дати поради щодо профілактики виникнення страхів у дітей.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості тривожності.

Предмет дослідження - вікові особливості тривожності особистості.

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

Структура курсової роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загального висновку, списку використаної літератури. В першому розділі мова йде про дитячі страхи, їх класифікацію, причини виникнення та умови усунення. Другий розділ присвячений дитячим страхам дітей дошкільного віку та надаються умови їх профілактики. Третій розділ включає в себе методики дослідження дитячої тривожності та страхів.

Розділ I. Поняття про страх і тривоги

1.1. Причини виникнення тривожності .

Причинами виникнення тривожності завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Суперечливий внутрішній стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, які виходять із різних джерел (або навіть із одного джерела: буває, що батьки суперечать самі собі, то дозволяючи, то грубо забороняючи одне й те саме); неадекватними вимогами, невідповідними можливостями і прагненнями дитини; негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне положення. У всіх трьох випадках виникає почуття "втрати опори"; втрати міцних орієнтирів у житті, непевність у навколишньому світі. [9]

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

В душі дитини конфліктують не виховні системи мами й бабусі, а її власне бажання не засмучувати маму, її ж власне прагнення подобатися бабусі. Також не розпад родини сам по собі робить дитину тривожною, а внутрішня несумісність хороших почуттів до обох з батьків, які стали один одному ворогами. Причин багато, але головна - які відносини для дитини є значимими. Якщо учневі не дорога думка вчителя, він постарается уникнути конфлікту, але щиросердечних переживань докори педагога в нього не викличуть. Інша справа, якщо різку

оцінку його вчинків або здатностей він одержує від того, на чийі слова звик він внутрішньо опиратися, чийім ім'ям дорожить. Чим ширше коло спілкування, тим більше ситуацій, які можуть дати підставу для тривоги. Але й інше незаперечно: дитина не може повноцінно жити й душевно розвиватися, якщо її відносини зі світом збіднені. Коли, приміром, єдиною значимою фігурою для дитини виявляється мати, то самі незначні тертя в їхніх відносинах можуть перетворитися в щиросердечну трагедію. Конфлікт не веде до тривоги, коли є безліч точок опори.

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

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

Однією з найчастіших причин тривожності є завищені вимоги до дитини, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її інтереси, здатності й схильності. Найпоширеніша система виховання - "ти повинен бути відмінником". Виражені прояви тривоги спостерігаються в добре встигаючих дітей, яких відрізняють сумлінність, вимогливість до себе в сполученні з орієнтацією на оцінки, а не на процес пізнання. Буває, що батьки

орієнтують на високі, не доступні дитині досягнення в спорті, мистецтві, нав'язують їй (якщо це хлопчик) образ справжнього чоловіка, сильного сміливого, спритного, не знаючого поразок, не відповідність якому (а відповідати цьому образу неможливо) боляче б'є по хлоп'ячому самолюбству. До цієї ж області відноситься нав'язування дитині далеких їй (але, які високо ціняться батьками) інтересів, наприклад як туризм, плавання. Жодне із цих занять саме по собі не погане. Однак вибір хобі повинен належати самій дитині. Примусова участь дитини в справах, які не цікавить школяра, ставить в ситуацію неминучого неуспіху.

Прагнучи виробити в дитини такі якості як сумлінність, слухняність, акуратність, вчителі нерідко збільшують і без того нелегке становище дитини, збільшуючи прес вимог, невиконання яких приводить до внутрішніх покарань. Без сумніву, сумлінне відношення до справи необхідне, однак справа школяра (навчання) - особлива справа, у якій процес важливіше результату й слабко з ним зв'язаний. Якщо робітник трудиться насамперед заради результату, наприклад заради виробництва якоїсь деталі, то дитина учиться не для того, щоб вирішити те або інше завдання: воно давно вирішене й відповідь поміщена наприкінці задачника [10]. Зміст навчання - у самому процесі навчання й розвитку, а орієнтація на результат, а тим більше на оцінку як кінцеву мету всіх старань школяра в сполученні із завищеними вимогами батьків сприяє перенапрузі його сил, псує їх спрямованість. Від оцінки часто залежить відношення до дитини значимих для неї людей. Дитина відчуває, що відношення до неї прямо пропорційно її успішності, і оцінки стають засобами досягнення розташування батьків, вчителів, однокласників.

Сама інтенсивність переживання тривоги в хлопчиків і дівчаток різна. У дошкільному й молодшому шкільному віці хлопчики більше тривожні, ніж дівчата. У дев'ять-одинадцять років інтенсивність переживань в обох статей вирівнюється, а після дванадцяти років загальний рівень тривожності в дівчат у

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

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

Адлер висуває три умови, які можуть привести до виникнення у дитини неправильної позиції і стилю життя. Ці умови наступні. По-перше, це органічна, фізична неповноцінність організму. Діти з цими недоліками бувають цілком зайняті собою, якщо їх ніхто не відверне, не зацікавить іншими людьми. Порівняння себе з іншими приводить цих дітей до відчуття неповноцінності, приниження, страждання, це відчуття може посилюватися завдяки кепкуванням

товаришів, особливе це відчуття збільшується у важких ситуаціях, де така дитина себе відчуватиме гірше за інших. Але сама по собі неповноцінність не є патогенною. Навіть хвора дитина відчуває здатність змінити ситуацію. Результат залежить від творчої сили індивідуума, який може мати різну силу і по-різному виявлятися, але завжди визначальною метою [5]. Адлер був першим, хто описав труднощі і тривогу дитини, пов'язані з недостатністю органів, і шукав дороги їх подолання. Другою умовою, що може призвести до таких же результатів, є розпещеність. Виникнення звички все отримувати, нічого не даючи в обмін. Досяжна перевага, не пов'язана з подоланням труднощів, стає стилем життя. В цьому випадку всі інтереси і турботи також направлені на себе, немає досвіду спілкування і допомоги людям, турботи про них. Єдиний спосіб реакції на трудність - вимоги до інших людей.

Суспільство розглядається такими дітьми як вороже. Третьою умовою являється знедоленість дитини. Знедолена дитина не знає, що таке любов і дружба співпраця. Вона не бачить друзів і участі. Зустрічаючись з труднощами, вона переоцінює їх, а оскільки не вірить в можливість здолати їх за допомогою інших і тому не вірить в свої сили. Дитина не вірить, що може заслужити на любов і високу оцінку шляхом дій, корисних людям. Тому вона підозріла і нікому не довіряє. У неї немає досвіду любові до інших, тому що його не люблять, і вона платить ворожістю. Звідси - нетовариськість, замкнутість, нездатність до співпраці. [1]

1.2. Особливості поведінки тривожних дітей.

Тривожні діти відрізняються частими проявами занепокоєння і тривоги, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають в тих ситуаціях, в яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. В дослідженні рівня притягань у дітей М.З.Неймарк виявила негативний емоційний стан у вигляді занепокоєння, страху, агресії, яке було викликано незадоволенням їхніх досягнень на успіх. Досить часто тривожні діти мають занижену самооцінку, що виражається в

хворобливому сприйнятті критики від тих, що оточують, звинуваченні себе в багатьох невдачах. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, в якій випробовують скруту. У таких дітей можна відмітити помітну різницю в поведінці на заняттях і поза заняттями. Поза заняттями це живі, товариські і безпосередні діти, на заняттях вони затиснуті і напружені. Відповідають на питання вихователя тихим і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися.

Мова їх, може бути як дуже швидкою, квапливою, так і сповільненою, утрудненою. Як правило, виникає тривале збудження: дитя теребить руками одяг, маніпулює чим-небудь. Це характерно для тих дітей, чії батьки ставлять перед ними непосильні завдання, вимагаючи того, чого діти виконати не в змозі, причому в разі невдачі їх, як правило, карають, принижують.

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

Зниження рівня тривожності дозволяє дітям підвищити рівень самооцінки, переживати почуття душевного комфорту, успішніше вчитися, швидко адаптуватися в дитячому суспільстві і системі учбової діяльності. Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру. Маніпуляція з власним тілом знижує у них емоційну напругу.

Розпізнати тривожних дітей допомагає малювання. Їх малюнки

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

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

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

Висновки до розділу I

У страху й у тривозі є загальний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання й занепокоєння, тобто в обох поняттях відображене сприйняття погрози або відсутність почуття безпеки.

Страх – ефективне (емоційно загострене) відбиття у свідомості людини конкретної погрози для його життя й благополуччя ; тривога – емоційно загострене відчуття майбутньої погрози. Тривога на відміну від страху не завжди негативно сприймане почуття, тому що вона можлива й у вигляді радісного хвилювання, що хвилює очікування.

В свою чергу, страх можна розглядати як вираження тривоги в конкретній, об'єктивізованій формі, якщо почуття не пропорційні небезпеці, і тривога приймає затяжний плин. Якщо дитина починає боятися самого факту виникнення страху, то тут у наявності високий, нерідко позамежний рівень тривоги, оскільки вона боїться, а точніше побоюється всього того, що може навіть побічно загрожувати його життю й благополуччю.

Страх може розвиватися в людині в будь-якому віці: у дітей від 1 року до 3 років нерідкі нічні страхи, на 2-му році життя, найбільше часто проявляється страх несподіваних звуків, страх самотності, страх болю (і пов'язаний із цим страх медичних працівників). В 3-5 років для дітей характерні страхи самотності, темряви й замкнутого простору. Від 5 -7 років ведучим стає страх смерті. Від 7 до 11 років діти найбільше бояться «бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють» Кожній дитині властиві певні страхи. Однак, якщо їх дуже багато, то можна говорити про прояви тривожності в характері дитини. Дотепер ще не вироблено певної точки зору на причини виникнення тривожності.

Особистісно обумовлений страх визначений характером людини, наприклад його схильністю до переживання тривоги, і може з'являтися в новій обстановці або при контактах з незнайомими людьми.

Розділ II. Вікові особливості проявів страхів

2.1. Страх та його класифікація. Тривожність та її класифікація

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

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

У ситуації явної небезпеки для життя, наприклад при непритомних станах, раптових втратах рівноваги, падіннях і тому подібне, страх має інстинктивний

характер і є засобом захисту. У інших випадках страх соціально опосередкований, тобто визначається життєвим досвідом. Це страх перед якими-небудь подіями, перед покаранням і засудженням, боязнь тваринних і фантастичних чудовиськ. Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Мотивація страху - умовно-рефлекторна, оскільки в нім закодована емоційно перероблена інформація про можливість небезпеки. Саме ж почуття страху з'являється мимоволі, окрім волі, супроводячись вираженням відчуттям хвилювання, занепокоєння або жаху [9а].

У психології та педагогіці існують різні класифікації страхів.

Реальний страх сповна зрозумілий, він реакція на появу зовнішньої небезпеки. Невротичний страх - це вже прояв хвороби (сюди ж можна включити і фобії). У психологічному словнику під редакцією окрім реального та невротичного виділяється ще і страх вільний. Страх вільний - загальна невизначена боязливність, готова на час прив'язатися до будь-якої можливості, що з'явилася і виражається в стані «боязкого очікування», страх безпредметний, не пов'язаний з будь-яким об'єктом, що викликає цей страх.

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

Невротичні страхи характеризуються великою емоційною інтенсивністю і

напруженістю, тривалим чи плином сталістю, несприятливим впливом на формування характеру та особистості, взаємозв'язком з іншими невротичними розладами і переживаннями, униканням об'єкта страху. Невротичні страхи можуть бути результатом тривалих і нерозв'язних переживань. Найчастіше бояться подібним чином чутливі, які відчувають емоційні труднощі у відносинах з батьками діти, чиє уявлення про себе спотворено емоційними переживаннями в сім'ї або конфліктними. Ці діти не можуть покладатися на дорослих, як на джерело безпеки, авторитету і любові. Діти, які не набули до школи необхідного досвіду спілкування з дорослими і однолітками, не впевнені в собі, бояться не виправдати очікування дорослих, відчувають страх перед учителем [10].

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

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

Страх - один з провідних проявів при неврозах. Класичною моделлю невротичного страху є фобії. На відміну від невротичного, реальний страх виникає при конкретній зовнішньої небезпеки, будучи вираженням інстинкту самозбереження. На розвиток страхів у дітей впливає вік батьків. Середнє число

страхів, особливо у дівчаток молодих батьків (до 30 років) достовірно більше, ніж у батьків від 30 і старше. Більш молоді батьки частіше вдаються до покарань і погрозами. Страх частіше зустрічається у дітей гіперопікаючою і егоцентричних батьків. Такі батьки часто не забезпечують необхідного тепла і любові у взаєминах з дітьми, вимагаючи в той же час беззаперечного підпорядкування, самовідданих проявів почуттів любові і визнання [6].

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

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

Серед найбільш актуальних проблем, що виникають у практичній діяльності людини, особливе місце займають проблеми, пов'язані з психічними станами. У ряду різних психічних станів, які є предметом наукового дослідження, найбільша увага приділяється стану, що позначається в англійській

мові терміном "anxiety " і перекладається на російську як "тривожність", "тривога". В російській мові це різні слова, і слід відрізнити тривогу від тривожності. "Якщо тривога - це прояви неспокою, хвилювання дитини, то тривожність, є стійким станом".

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

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

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

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

Моральна тривожність, з точки зору Фрейда, виникає унаслідок сприйняття Его небезпеки, що йде від Супер-его. Вона є , по суті, синтезом

об'єктивної і невротичної тривожності, оскільки Супер-его є голосом авторитету батьків і продукує сповна реальну боязливість погроз і покарань - реальну принаймні для дітей.

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

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

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

2.2. Прояви страху в дошкільному віці

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

Перші емоційні реакції, близькі з формою до почуття страху, виникають у дітей уже на першому році життя. Це, наприклад, страх перед незнайомими людьми. Але здебільшого страхи починають зароджуватися в малюка в період адаптації до перебування в дошкільному закладі.

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

Проте малята ще не здатні усвідомлювати такі почуття як страх. Розуміння цього з'явиться лише в старшому дошкільному віці. Страх стає більш складним почуттям, набуває різних форм і видів. Дитина соціалізується, починає орієнтуватися на громадську думку і як наслідок цього - боїться осуду колективу, відчуває страх бути не прийнятою у гру, страх самотності. Новоутворенням старшого дошкільного віку є також переживання страху за іншу людину (близьких дорослих, друзів тощо) [7].

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

Проте не варто перебільшувати виховну цінність цього почуття. Дехто з дорослих помилково вважає, що почуття страху сприяє формуванню в дитини слухняності, що страх - швидкоплинне переживання, яке не завдає малюкові

великої шкоди. Тому й сьогодні застосовуються як дисциплінарний метод фізичне й моральне покарання дитини. На це зауважимо: через часте переживання страхів у дитини може відбуватися емоційна адаптація - звикання, і як наслідок - зниження вразливості, байдужість до того, що раніше засмучувало й лякало. Тож робимо висновки - залякування згубне для психіки дитини.

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

2.3. Психологічні особливості страхів в молодшому шкільному віці

У молодшому шкільному віці страх і боязнь, тривожність і побоювання можуть бути представлені в однаковій мірі. Ведучий страх цього віку - страх "бути не тим", страх не відповідності загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам найближчого оточення, будь то школа, однолітки або сім'я. Конкретними формами цього страху є страхи зробити не те, неправильно, не так як слід. Страх невідповідності проростає з несформованого у дитини вміння оцінювати свої вчинки, з точки зору моральних приписів, яке лежить в основі формується почуття відповідальності. Молодший шкільний вік - це найбільш сприятливий (сенситивний) період для його формування. Тому, якщо воно активно формується, то ймовірність виникнення страху невідповідності в цьому віці знижується. Проте слід мати на увазі, що гіпертрофоване почуття відповідальності, коли поведінка дитини пов'язується безліччю правил, заборон, погроз і умовностей позбавляє дитину можливості діяти самотійно, ініціативно і рішуче. Аналогічні форми поведінки характерні і для дітей, у яких почуття

відповідальності сформовано недостатньо, а тим більше, якщо воно відсутнє зовсім. Іншою причиною "шкільних страхів" дитини можуть бути його конфліктні відносини з вчителями, так само як і з однолітками, страх їх агресивної поведінки. Нерідко самі батьки провокують виникнення цього страху, коли у своєму прагненні мати дитини-відмінника, постійно "тиснуть йому на психіку" під час приготування їм уроків, або даючи настанови з приводу правильних відповідей в класі і т.п.

Поряд зі "шкільними страхами" для цього віку типовий страх стихії: бурі, повені, урагану, землетрусу. З одного боку, це прояв сугестивності, з іншого - йдуть з раннього дитинства страхів темряви, самотності і замкнутого простору, а з третього - егоцентричного мислення, розгорнуті логічні форми мислення. Ми вже знаємо, що егоцентризм мислення проявляється в його трансдуктивності, тобто невмінні молодшого школяра зв'язати між собою причинно-наслідковими зв'язками два випадкових і одночасних події [5].

Резюмуючи страхову симптоматику дітей у цьому віці, слід підкреслити, що вона є наслідком поєднання соціальних і інстинктивних страхів і, перш за все страхів невідповідності загальноприйнятим нормам на тлі несформованого почуття відповідальності, "магічного мислення" і вираженої в цьому віці навіюваності. Ближче до 7 і особливо до 8 років при великій кількості нерозв'язних і йдуть з більш раннього віку страхів можна вже говорити про розвиток тривожності як певному емоційному настрої з переважанням почуття неспокою і страху зробити щось не те, не так, спізнитися, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам. Все це вказує на зростаючу соціальну детермінацію страхів, які висловлюються побоюванням бути не тим, кого люблять і поважають, тобто на їх соціально-психологічну обумовленість.

Висновки до розділу II

Страхи, що виникають в результаті психологічного зараження або навіювання, усуваються не тільки впливом на дитину, але і в результаті зміни неадекватно сформувалися відносин батьків. Особистісно обумовлені страхи можуть бути усунені і наданням допомоги безпосередньо дітям, у той час як ситуаційні страхи вимагають комбінованого підходу. У всіх випадках доцільно дивитися на страхи не стільки очима дорослих, скільки очима дітей. Розуміння почуттів і бажань дітей, їх внутрішнього світу, а також позитивний приклад батьків, самокритична визнання своїх недоліків та їх подолання, перебудова неправильних, неадекватних відносин з дитиною, гнучкість і безпосередність у вихованні, зменшення тривожності, зайвої опіки і надмірного контролю створюють необхідні передумови для успішного усунення страхів.

Якщо страх виражений слабо і проявляється часом, то краще відволікти дитину, зайняти цікавою діяльністю, пограти з нею в рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися з гірки, на санках, лижах, велосипеді.

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

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

Розділ III. Емпіричне дослідження тривожності та страхів у дітей

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

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

Методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках».

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

Дорослий повинен сидіти поруч дитини, не забуваючи його періодично підбадьорювати і хвалити за те, що він говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи з пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

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

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

Методика «Малюнок неіснуючої тварини»

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

Для дослідження необхідно: стандартний аркуш білого і простий олівець середньої твердості. Фломастери та ручки використовувати не можна, м'які олівці теж небажані [10].

Інструкція дитині: придумати і намалювати неіснуючу тварину і назвати його неіснуючим іменем. Поясніть дитині, що тварина повинна бути придумано саме нею самою, захопіть її цим завданням - створити таку істоту, яку до неї ніхто не придумував. Це не повинен бути вже побачений колись персонаж з

мультиків, комп'ютерних ігор або казок. Після того, як малюнок буде готовий, розпитайте художника про ту істоту, яка у нього вийшла. Потрібно з'ясувати стать, вік, розміри, призначення незвичайних органів, якщо вони є; запитати, чи є у нього родичі і в яких він з ними відносинах, чи є у нього сім'я, і хто він в сім'ї, що любить і чого боїться, який у нього характер. Тестований неусвідомлено ідентифікує себе з малюнком, переносить на зображену істоту свої якості і свою роль в суспільстві. Іноді діти розповідають від імені тварини про свої проблеми. Якщо на малюнку дитини мають місце лінії, це свідчить про тривожність дитини. Але це не завжди несе в собі достатньо інформації і залежить від здатності дитини аналізувати свій внутрішній світ. Важливо зрозуміти, наскільки він адаптований у колективі.

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

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

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

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

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

Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини:

сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком », і так далі.

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

Тест шкільної тривожності Філліпса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Профілактика і корекція дитячих страхів

В психолого-педагогічній літературі описані різноманітні способи корекції страхів. В цілому, всі пропонуючи способи умовно поділені на три групи:

- гра зі страхом;
- малювання страху;
- вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії).

На основі цих даних можна створити комплекс методик, котрий буде в себе включати:

Методики основані на використанні ігр: «Гра з темрявою», «Купа мала», «Прогулянки в сліпу», «Відгадай кого я боюсь» (по першій та останній букві).

Методики, основані на використанні ізотерапії: «Поквитатись зі страхом», «Мені не страшно».

Методики, основані на використанні казкотерапії: «Казка про страх».

Корекційна робота може проводитись як з підгрупами дітей так і індивідуально. Спочатку я пропоную використовувати методики, основані на використанні ігрового методу. Основна задача цього методу: навчить дитину відчувати позитивні емоції, що добре впливає на її психіку. Різновид на ігрова діяльність, котра підвищує загальний рівень переживань дитини, допомагає їй встановити довірливі відносини з дорослими та однолітками. Для гри «В страх» підбирається сюжет предмети, символізуючи те чого дитина боїться (собака, вовк, вампіри, Баба – Яга), розігруючи сюжет з цими предметами. Діти квитаються зі своїм страхом.

В грі «Купа мала» беруть участь 3 – 5 дітей. Один стоїть на четвереньках. Наступний розбігається й намагається його перепригнути. Якщо застряє на спині, тоді там і залишається. Наступний теж розбігається й пригає на створену і т.д. Гра знімає страх ударів, робкість у дітей, допомагає укріпити опору та розширити свободу руху.

В грі «Чого я боюсь?» діти називають першу й останню букву заданого слова, те, чого вони бояться. Інші діти відгадують.

В грі «Прогулянка в сліпу» одна дитина закриває очі, а інша слугує провідником. Перегородами, слугують стільці, розставлені по кімнаті, класу.

Корекційна робота проводиться не зі страхом, а з особистим відношенням дитини до причин страху.

Використання даних методик допомагає дітям встановити довірливі відносини з однолітками, побороти відчуття самотності, покинути тості, тривоги.

Потім я рекомендую використати методики, основані на ізотерапії з метою зняти у дітей відчуття постійної загрози, від оточуючого світу; переборення тривоги, страху за допомогою малювання страху. Зображення страхів вимагає вольових зусиль та знімає тривожне очікування їх реалізації.

Також я пропоную методики, основані на казкотерапії з метою пониження рівня страху у дітей.

Як відомо «страшилки» різноманітного змісту – один з видів дитячого фольклору. Коли дитина вигадуй й розповідає «Страшилку», вона самостійно контролює емоції переборення своїх страхів.

Можна використати методику «Вигадай закінчення казки». Дітям пропонується закінчити казку по запропонованому початку: «Жили-були хлопчик та дівчинка, котрі всього боялись. Одного разу потрапили вони в страшний ліс. І на їхній дорозі...»

В кінці роботи діти починають розуміти, що казкові персонажі уявні і їх можна зробити такими, якими хочеш сам, тобто добрими смішними, веселими.

Таким чином, підібраний мною комплекс методик допомагає зниженню кількості страхів у дітей молодшого шкільного віку, зняття відчуття постійної загрози з оточуючого світу.

Відомо, що страх є причиною багатьох порушень здоров'я в фізико-психічній сфері і тим самим – причиною багатьох захворювань: нервових порушень в фізичному та духовному розвитку, болі в животі, головні болі. Страх також впливає й на розвиток дитини як особистості, спостерігається підвищена агресивність, порушення сну, емоціональне гальмування, депресивні стани. Мислення втрачає свою гнучкість, стає скованим безкінечними небезпеками, передчуттями та ваганнями. Зменшується пізнавальна активність, цікавість.

В молодшому шкільному віці страхи добре піддаються психологічному впливу. Якщо в цьому віці ще не сформовано вміння оцінювати свої дії з соціальної точки зору, то зробити це буде досить тяжко. Так як найкращий вік для формування відчуття відповідальності – дошкільний. З початком шкільного життя це відчуття лише підсилюється і в деяких випадках набуває видимого характеру – в оцінках.

Корекцію та профілактику страхів варто використовувати у роботі не тільки з дошкільнятами але і з школярами.

Гра дозволяє краще зрозуміти дітей, їхні інтереси, потреби, характер, темперамент. Вона допомагає дитині набути визначених навичок у тій чи іншій діяльності, в тому числі і спілкуванні, засвоїти соціальні норми поведінки; приносить дітям задоволення, підвищує життєвий тонус, покращує емоційний і фізичний стан. Особлива увага надається саме корекційній функції гри. Психо-корекційні функції полягають у тому, що може змінюватися ставлення дитини до себе й до інших, змінюватися її психічне самопочуття, соціальний статус, шляхи спілкування у колективі.

Система ігрової корекції:

- релаксаційні ігри з елементами медитації;
- народні ігри;
- сюжетно-рольові ігри;
- дидактичні ігри;
- ігри-драматизації, театралізації, етюди (арттерапевтична корекція);
- музично-ритмічні ігри (музикокорекція);
- рухливі ігри (афектносенсомоторна корекція);
- спортивні ігри (сенсомоторна корекція).

Релаксаційні ігри з елементами медитації

За допомогою цих ігор можна сформувати стійку позитивну самооцінку, самоповагу, вміння виражати добре ставлення, підтримку, долати невпевненість у собі та у своїх силах, переборювати страх неуспіху, комплекс меншовартості.

Ці ігри варто використовувати з дітьми, починаючи зі старшого дошкільного віку (не раніше!).

- Гра «Що ти зараз відчуваєш?» — профілактика і корекція страху самотності, страху темряви, профілактика комплексу меншовартості.
- Гра «Реклама» — профілактика і корекція страху самотності, страху не бути прийнятим у гру, страху відповідати на занятті.
- Гра «Співаємо ім'я» — профілактика і корекція страху самотності, страху словесних покарань, страху не сподобатися дорослому.
- Гра «Аплодисменти» — профілактика і корекція страху бути не прийнятим дитячим колективом, страху самотності, неуспіху.
- Гра «Хвастощі» — профілактика і корекція комплексу меншовартості, страху неуспіху.
- Гра «Ворона-самоїд» — профілактика і корекція страху неуспіху, невстигання, страху бути не прийнятим, страху осуду колективом.
- Гра «Розмова рук» — профілактика і корекція страху самотності, страху фізичних покарань, страху вступити в контакт, страху спілкуватися.

Сюжетно-рольові ігри сприяють створенню оптимістичного і життєстверджуючого настрою через те, що обов'язково в них щасливе закінчення. Психо-корекційний ефект цих ігор полягає в тому, що діти стають більш контактними, долається самотність.

Найчастіше дидактичні ігри використовуються як частина сюжетно-рольових, наприклад, у іграх «Ляльковий дитячий садок», «Нас лікують лікар і медсестра», «Магазин». У цих іграх діти залучаються до співпраці, до взаємного контролю й оцінки дій, рішень однолітків, що сприяє розвитку впевненості у собі. Психопрофілактична дія цих ігор полягає в тому, щоб

сприяти подоланню, послабленню страху неуспіху, невдачі, страху відповідати на заняттях, сказати чи зробити щось неправильно, страху перед дорослим, який може покарати за неправильну відповідь, страху бути не прийнятим до гри.

Для психопрофілактики і корекції страхів також використовують казко-терапію — читання казок та їхнє обговорення, складання власних казок.

Чарівні історії допомагають дитині справлятися зі своїми страхами. Наприклад, казка, в якій описується смерть когось із дійових осіб, відкриває для дитини можливість обговорити цю проблему з батьками (іншими дорослими). Смерть головного героя у казці не буває остаточною, він оживає, стає ще кращим і сильнішим. У багатьох казках дійовими особами бувають люди, які залишилися без одного чи двох батьків.

Підростаючи, дитина починає боятися ще й смерті рідних. Обговорюючи цю тему з дорослими (за допомогою казок), дитина легко позбувається таких комплексів. Складання казок допомагає малюку справлятися і з іншими страхами, що притаманні різною мірою усім людям (страх пожежі, стихійних лих тощо).

У казках присутні різні страшні дійові особи: Баба Яга, Коцїй Безсмертний, Змїй Горинич, різні чудовиська. Як не дивно, але такі образи допомагають дитині боротися з власними проблемами. Метафори і символи казок запускають глибинні механізми підсвідомого, допомагають пережити важливі життєві кризи розвитку дитини.

Казки діють не тільки напряду. При ідентифікації дитини з одним із головних героїв, опосередковано казки допомагають зберегти психічну цілісність шляхом впливу на підсвідомість.

Не треба боятися читати дітям страшні казки, складати власні страшні казки, треба підбирати їх відповідно до віку. Щоправда, краще це робити вдень, а не ввечері, детально обговорювати все прочитане, придумане з дитиною — і тільки так можна краще пізнати дитину і допомогти їй подолати її труднощі, страхи.

Висновки до розділу III

Страхи пов'язані із негативним емоційним досвідом, який більшість вчених пов'язує із неправильним вихованням у сім'ї, наявністю постійних конфліктів, взаєминами між батьками і дітьми, що створює несприятливу атмосферу для емоційного розвитку дитини. Серед чинників, які викликають у дітей страхи, О.Захаров виокремлює такі психо-травмуючі умови життя дітей, як сильні психічні потрясіння, зневага з боку батьків, залякування, постійні тривожні передчуття з боку дорослих членів сім'ї, тяжкі випробування, життєві невдачі, постійне психічне напруження тощо.

Психологи відносять емоційну зневагу, словесну образу, тероризування, непрямую агресію, що виражається в ігноруванні потреб дитини, ізоляцію, відмову чи емоційну депривацію, неприйняття дитини, приниження тощо до чинників формування негативного особистісного досвіду. Зазначається також вплив негативного досвіду на появу страхів у дітей.

Як же відбувається зародження страху в дитини? Деякі дослідники вважають, що, з'явившись на світ, новонароджений живе в постійному страху за своє життя.

За результатами дослідження психіки в допологовий період розвитку, плід чутливий до широкого набору материнських емоцій. Коли мати переживає тривожність, ритм її серця прискорюється, посилюється експресивність мовлення, і це призводить до додаткового виділення гормонів плоду. Її тахікардія через секунди викликає тахікардію плоду, а коли мати відчуває страх протягом 50 секунд, плід відчуває гіпоксію. Навпаки, позитивні материнські емоції викликають підсилення росту, спокій і збільшення рівня інтелекту плоду.

Якщо людина не може благополучно пройти й завершити певну стадію розвитку, то на наступній стадії з великою імовірністю також будуть порушення. Отже, очевидне наростання емоційних, розумових або поведінкових проблем у дитячому чи дорослому віці.

Висновки

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

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

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

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

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

Однак, необхідно враховувати, що тривожна дитина просто не знайшла іншого способу боротьби з тривогою. При всій неадекватності і безглуздості

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

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

Список використаних джерел

1. Андрущенко В. Педагогіка в інформаційному суспільстві / В. Андрущенко // Освіта України.- 2008. - №15. - С. 4.
2. Акопян Л.С. Атлас детских страхов. Самара: СГПУ, 2003. -172 с.
3. Анохин П. К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. М., 1964. - 339 с.
4. Бушуєва Н. Шестирічки : формування повноцінної навчальної мотивації // Дошкільне виховання. - 2002. - № 9. - С. 4-13.
5. Варга А. Я. Структура и типы родительского отношения: Дисс. канд. психол. наук. М., 1986.
6. Василюк Ф. Е Психология переживания.- М: Изд-во МГУ, 1984,- 200 с
7. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии детей // Вопросы психологии.- 1966.- № 6,- С.7-21.
8. Ватаманюк Г Інтелектуальна гра як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності старших дошкільників та молодших школярів / Г. Ватаманюк // Початкова школа. - 2008. - №6. - С. 40 – 43.
9. Глазиріна В.М. Методологічні негаразди соціальної педагогіки / В.М. Глазиріна // Соціально педагогіка: теорія та практика. - 2008. - №4. - С. 4-10.
- 9а. Гірняк А. Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду / А. Н. Гірняк // Психологія і суспільство. – 2010. – №1. – С. 151-158.
10. Гримова А. Соціалізація-навчання жити в суспільстві / А. Гримова, А. Гречишкіна // Дошкільне виховання. - 2008. - №3. - С. 10-13.
11. Гринченко Н. Проблема методичної роботи з проблеми підготовки вчителя до розвитку соціально компетентної особистості учня / Н. Гринченко // Рідна школа- 2008. - №5. - С. 44-48.
12. Гарбузов В. И., Захаров А. И., Исаев Д. Н. Неврозы и их лечение. Л.: Медицина, 1977.- 272 с.
13. Гриднева С.В. Личностные детерминанты страхов

и совладающего поведения у детей 9-10 лет// автореф. канд. психол. наук.- Ростов -на -Дону, 2007.- 23 с.

14. Дмитренко Т.О Інтеграція загальної педагогіки й соціальної педагогіки за напрямом розвитку поняттєвого апарату / Т.О Дмитренко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. - 2008. - №3. - С. 4-7.

15. Завалевський Ю. Науково-методичні засади підготовки вчителя початкових класів як конкурентоспроможного фахівця / Ю. Завалевський // Початкова школа. - 2008. - №7. - С. 5 - 6.

16. Залуцький О. Гуманістичні засади в сучасному освітньо-виховному процесі / О. Залуцький // Рідна школа. - 2008. - N1/2. - С. 69-70.

17. Золотова Г.Д. Напрямки роботи соціального педагога з батьками щодо профілактики адиктивної поведінки учнів / Г.Д. Золотова // Соціальна педагогіка: теорія та практика.- 2010. - №4. - С. 57-61.

18. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2005. - 320 с.

19. Кеннон В. Физиология эмоций. Л.: Прибой, 1927,- 176 с.

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

21. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка. / Под ред. Рузской А.Г. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж, НПО Модэк, 1997.-384 с.

22. Мельничук С. Перспектива в системі навчально-виховної роботи молодших школярів : (на основі методики А.С. Макаренка) / С. Мельничук // Початкова школа: - 2008. - №11. - С. 55 – 57.

23. Мусина И. А. Диагностика уровня тревожности по характеристикам восприятия времени: дис. канд. психол. наук. М., 1993. - 185 с

24. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проєктивними методами. // Матеріали Всеукраїнської

науково-практичної конференції “Методи підготовки фахівців до професійного спілкування”. Книга І. - Черкаси - 1997.- С.119.

25. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 2008). - С. 173.

26. Теслюк В. Сутність соціально-педагогічної роботи / В. Теслюк // Вісник Книжкової палати. - 2013. - №11. - С. 45-48.

27. Фадєєва Т. Розвиток уяви дитини – умова її продуктивного учіння // Дошкільне виховання. - 2005. - №2. - С. 6-8.

28. Фурман А. Теоретична концепція інноваційного програмово-методичного забезпечення освітнього процесу / А. Фурман // Психологія і суспільство.- 2012. - №3. - С. 123-158.

29. Фресс П. Эмоции / Экспериментальная психология, вып. 5. М.: Педагогика, 1975.- С.15-109.