

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки та психології дошкільної освіти**

**Подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами
арт-терапії**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала:
студентка 2 курсу, групи 617
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Лупу Олена Олексіївна

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент **Журат Ю.В.**

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від «_____» _____ 2023 р.

зав. кафедри _____ доц. Олійник М. І.

АНОТАЦІЯ

Лулу Олені Олексіївні «Подолання тривожності дітей дошкільного віку засобами арт-терапії». – *Рукопис*. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 012 Дошкільна освіта. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 120 с.

Зміст анотації

У роботі розкривається сутність таких понять, як «страх», «тривога» та «арт-терапія». Описано вплив страху на дітей дошкільного віку, особливості та причини його розвитку, вікові норми. Арт-терапія також вважається ефективним методом профілактики, діагностики та корекції страхів. У роботі представлено результати дослідження ефективності використання казкотерапії та пісочної терапії для корекції страху дітей дошкільного віку. Встановлено особливості прояву страху у дітей дошкільного віку в сучасних умовах та залежність їх виникнення від вікового етапу розвитку. Проаналізовано нічні та денні страхи дітей.

Описано порядок та результати застосування ЗДО «Дивосвіт» у дітей, на основі чого проведено дослідно-експериментальну роботу. Дослідження ефективності та переваг арт-терапії у подоланні страхів у дошкільників. Підтверджується план діагностики та корекції страху. Окреслено більш широке та доцільне використання фахівцями та батьками арт-терапії як методу подолання дитячих страхів.

Мета дослідження виявити основні чинники виникнення та розвитку тривожності дітей дошкільного віку та на цій основі визначити ефективність психолого-педагогічних умов і системи арт-терапевтичних вправ у подоланні індивідуальної тривожності дітей дошкільного віку

Об'єкт дослідження – емоційна сфера дітей дошкільного віку.

Предметом дослідження є особистісна тривожність дітей дошкільного віку.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку до кожного розділу, загального висновку, списку використаних матеріалів та

додатку. У книзі друкованого тексту 109 сторінок, з них тексту – 91. Перелік використаних документів включає 80 джерел.

У загальних висновках підведено підсумки проведеного дослідження, викладено його наукові результати, сформульовано рекомендації щодо їх використання.

Ключові слова: тривожність, діти молодшого шкільного віку, арт-терапія, емоційна сфера, профілактика, психокорекція.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ..... | 9 |
| 1.1. Проблема тривожності особистості у різноманітних наукових підходах..... | 9 |
| 1.2. Змістовні характеристики та особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку..... | 20 |
| 1.3. Психологічні особливості застосування засобів арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми дошкільного віку..... | 27 |
| Висновок до розділу 1..... | 41 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 43 |
| 2.1. Організація та проведення дослідження особливостей прояву тривожності у дошкільному віці..... | 43 |
| 2.2. Результати дослідження та їх аналіз..... | 53 |
| Висновки до розділу 2..... | 64 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПРАКТИЦІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 65 |
| 3.1. Програма психологічної корекції тривожності дошкільників засобами арт-терапії..... | 65 |
| 3.2. Методичні рекомендації щодо проведення психокорекційної роботи з дітьми з подолання тривожності засобами арт-терапії..... | 83 |
| Висновки до розділу 3..... | 88 |
| ВИСНОВКИ..... | 89 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 92 |
| ДОДАТКИ..... | 99 |

ВСТУП

Проблема тривожності - вузловий пункт, у якому об'єднуються найрізноманітніші та найважливіші питання, таємниця, рішення якої повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя.

Зигмунд Фрейд

Актуальність дослідження. Всебічний розвиток та виховання молодого покоління – це не лише завдання, а й умова побудови нового гуманного та демократичного суспільства, яке вирішить основні проблеми розвитку української держави. Вирішення цієї спільної задачі вимагає підготовки психічно та фізично здорової людини. У цьому контексті особливого значення набувають прикладні експериментальні дослідження в науці та психолого-педагогічній практиці, спрямовані на подолання негативних побічних ефектів розвитку особистості.

В умовах нестабільного сьогодення з його соціально-економічними потребами, невпевненістю у завтрашньому дні та посиленням насильства у суспільстві розвиток дитини все частіше супроводжується переживаннями негативних модальностей і особливо сильні страхи, поява яких дисгармонізує особистість.

Дошкільне дитинство - найважливіший період життя людини, коли найактивніше формується її особистість, відбувається інтелектуальний розвиток, нерідко супроводжується страхом і тривогою.

Тривога - це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози, пов'язаний з очікуванням невдачі в соціальній взаємодії і несприятливого перебігу подій. Тривога може бути як конструктивною (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивною (дезорганізуюча особистісна тривожність).

Найсильніші емоційні реакції та переживання виникають у критичні моменти порушення рівноваги в процесі динамічної взаємодії дитини з оточенням, у так звані «критичні періоди».

Для дошкільнят характерні психологічні риси, що сприяють розвитку страху: підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів і різка зовнішня і внутрішня реакція на них; довільне недорозвинення пізнавальних сфер і

особливо емоційно-вольової; безпосереднє сприйняття зовнішнього світу та обмежені форми пристосувальних реакцій на впливи; високий рівень наслідування та емоційної чутливості; довіра до суджень дорослих; погана здатність протистояти думці інших тощо.

Тому в цьому віці тривожність може бути зведена в статус риси особистості. Крім того, психологічні особливості дошкільного віку можна вважати більш придатними для соціально організованої (виховної) діяльності, що дозволяють проводити ефективну виховну та корекційну роботу з подолання особистісної тривожності дошкільників.

Високий рівень тривожності у дітей може стати причиною розвитку неврозу і ускладнити процес формування особистості. Тому необхідно визначити умови подолання цього негативного явища в розвитку особистості дошкільників та протидії його впливу на формування особистості в майбутньому. Науково обґрунтоване пізнання та обґрунтування цих посилок є важливим завданням сучасної практичної психології.

На сучасному етапі розвитку практичної психології велика увага приділяється методам глибинно-психологічного сприйняття психіки, при цьому акцент робиться на вивченні внутрішніх механізмів. У цьому ракурсі актуальним є використання в роботі практичного психолога технік арт-терапії, які залежно від спрямованості впливу набувають різних відтінків.

Техніки арт-терапії, застосовується в розробленій методиці активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розробленій академіком Академії мистецтв і наук України Т.С.Яценко.

Феноменологічний підхід, що лежить в основі методу АСПН, базується на внутрішньому розумінні психічних явищ без стандартизованих інтерпретацій. Такий підхід до психічного явища розкриває логіку несвідомого щодо свідомого.

Аналіз важливих досліджень і публікацій. У деяких дослідженнях тривога розглядається як реакція на соціальні впливи з певними індивідуальними психофізіологічними особливостями (М.Авенер, Г.Айзенк, Г.Г.Аракелов, Б.А.Вяткін, В.Р.Кисловська, М.Ландерс, Н.Є.Лисенко, Н.Д.Левітов, М.Махоні,

В.С.Мерлін, С.Д.Спілбергер, Е.К.Шотт), а також те, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях (В.М.Мясищев, Е.І.Соколов та ін.). Вплив самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності оцінено Л.В.Бороздіна, Є.А.Залученова, Н.І.Наєнко, А.М.Пригожан, О.Т.Соколова.

У багатьох дослідженнях, присвячених питанням профілактики і корекції тривоги, велика увага приділяється способам зняття нервово-м'язового напруження (М.І.Буянов, Г.Ш.Габуреева); прогресивна релаксація (Р.Ассажолі, Ш.Левіс, Ш.К.Левіс); психогімнастичні методики (Ю.Н.Ємельянов, Г.Л.Ісуріна, Н.В.Цен), систематична десенсибілізація (М.Раттер); аутогенне тренування (А.В.Алексеев, В.Л.Леві, В.Р.Лебзін); методи соціально-психологічного тренінгу (Л.В.Долинська, А.В.Петровська, В.В.Петровський, К.О.Роджерс, Л.І.Уманець, Н.В.Чепелева, Т.С.Яценко); методи психотерапії (М.І.Буянов; В.І.Гарбузов, А.І.Захаров, А.Воттс).

Використання методів арт-терапії для виявлення глибинних психологічних станів психічної діяльності досліджено у дослідженнях Т.С.Яценка та його наступників С.М.Аврамченко, Л.Л.Бондаревської, К.А.Бабенко, Т.І.Білухи, Т.В.Горобець, І.В.Калашник, М.М.Кононової, А.С.Нодзельської, С.Ш.Раджабової, О.Г.Стасько, С.Г.Харенка, Н.В.Шавровської.

Розгляд проблеми виявив відсутність досліджень, які могли б чітко визначити чинники, що викликають тривожність дітей дошкільного віку. Відсутні роботи, здатні створити специфічні та загальні умови для попередження та подолання особистісної тривожності дітей дошкільного віку. З цього випливає необхідність подальшого розширення теоретичних та експериментальних досліджень соціальної значущості проблеми, особливостей і факторів особистісної тривожності дітей дошкільного віку, а також виявлення та узагальнення психолого-педагогічних детермінант подолання тривожності в дошкільному віці.

Зважаючи на актуальність проблеми, була обрана тема дослідження: ***«Подолання тривожності дітей дошкільного віку засобами арт-терапії»***.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера дітей дошкільного віку.

Предметом дослідження є особистісна тривожність дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити основні чинники виникнення та розвитку тривожності у дітей дошкільного віку та на цій основі визначити ефективність психолого-педагогічних умов та системи арт-терапевтичних вправ для подолання особистісної тривожності дошкільників.

В основу дослідження покладено припущення, що арт-терапевтична корекція тривожності у дітей дошкільного віку, здійснена в психодинамічній парадигмі, допомагає розпізнавати особливості психіки та розпізнавати її деструктивні тенденції, які піддаються психокорекції.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези необхідно було вирішити наступні **задачі**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми та з'ясувати зміст поняття «особистісна тривожність».
2. Провести власне експериментальне дослідження з метою вивчення основних факторів, критеріїв, рівнів сформованості особистісної тривожності дітей дошкільного віку та показників її прояву.
3. Апробувати програму, яка допоможе дошкільникам подолати особисті тривоги та страхи за допомогою арт-терапії.
4. Розробити методичні рекомендації щодо проведення психокорекційної роботи з дітьми дошкільного віку з подолання тривожності засобами арт-терапії.

Теоретико-методологічною основою дослідження були: принцип системного підходу в психології (Б.Г.Ананьєв, О.В.Киричук, Т.М. Лисянська, Б.Ф.Ломов, О.Ф.Рибалко, О.В. Скрипченко); психологічний принцип єдності свідомості, самосвідомості та дії (Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, О.М.Леонт'єв, С.Л.Рубінштейн, П.Р.Хамата); вчення про сутність особистості та закономірності її формування (Р.Ассажолі, Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, А.В.Петровський, Т.М.Титаренко); основні теоретичні положення про відповідність ситуації соціального розвитку для кожної вікової групи, основної діяльності та

новоутворення, які є відправною точкою динамічних змін у розвитку дитини (І.Д.Андрєєва, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, П.Я.Гальперін, І.В. Дубровіна, А.В.Запорожець, С.Д.Макси-менко, Д.І.Фельдштейн); про роль емоційно-вольової сфери людини у формуванні здорової особистості (Л.М.Аболін, П.К.Анохін, Г.М.Бреслав, І.Д.Бех, В.К.Вілюнас, Б.А.Вяткін, Л.Я.Гозман, Б.І.Додонов, О.І. Кульчицька), Н.Левітов, В.М.Мясищев); про механізми розвитку сфери мотивації та індивідуальних потреб (В.К.Вілюнас, О.М.Леонтьєв).

У процесі дослідження для перевірки гіпотези та вирішення поставлених завдань було використано низку теоретичних та емпіричних **методів дослідження**:

- *теоретичні*: вивчення та аналіз філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної літератури з урахуванням загальнотеоретичних питань, що стосуються проблеми дослідження; вивчити, аналізувати та узагальнювати досвід; порівняння та узагальнення результатів дослідження з метою обґрунтування сутності досліджуваного явища та визначення оптимальних умов подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного віку шляхом застосування арт-терапії;
- *емпіричні*: діагностика (усне опитування, бесіда, опитування);
- *праксиметричні* (аналіз досвіду та результатів діяльності), за допомогою якої систематизуються та систематизуються дослідницькі матеріали.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі ЗДО(Ясельна-Садок)с.Маршинці. У дослідженні взяли участь 40 дітей старшого дошкільного віку (6 років) та їх батьки (20 жінок і 20 чоловіків).

Вірогідність і достовірність отриманих результатів забезпечують: застосування системного підходу до вивчення особистісної тривожності дітей дошкільного віку; методологічна і теоретична точність результатів цих досліджень, сукупність стандартизованих і точних методик, що відповідають предмету, меті і завданням дослідження; репрезентативність вибірки, поєднання

кількісного та якісного аналізу отриманих результатів; використання статистичних методів.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових знань про взаємозв'язок розвитку емоційно-вольової, мотиваційної та когнітивної сфер особистості дошкільнят; інтегрування та розширення розуміння динаміки, індивідуальних особливостей появи та розвитку особистісної тривожності; у виявленні та систематизації психологічно значущих факторів тривожності дошкільників; у теоретичному обґрунтуванні ефективності психолого-педагогічних детермінант у профілактиці та подоланні особистісної тривожності дітей дошкільного віку засобами арт-терапії.

Практичне значення роботи полягає в тому, що основний зміст роботи доповнює наукові знання і може бути використаний для подальшої наукової розробки психолого-педагогічних проблем подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного віку із застосуванням арт-терапії, а також у розробці методичних рекомендацій у рамках дослідницької проблеми. Матеріал може бути використаний психологами ЗДО у співпраці з вихователями та батьками для подолання тривожності дітей дошкільного віку.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок друкованого тексту, з них основного тексту - 91. Список використаної літератури налічує з 80 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Проблема тривожності особистості у різноманітних наукових підходах

Складні соціально-економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, вимагають від звичайної людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої та конструктивної адаптації до мінливих умов життя, конкуренції, адже без цього неможливий поступовий розвиток особистості. На жаль, сьогодні, саме в цей період нестабільності економічних і політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивне зародження свідомості молоді, зростання цинізму, грубості, жорстокості та агресивності. А за цими зовнішніми проявами ховаються глибокі внутрішні переживання: побоювання, страх, а потім тривожність, як набута риса особистості [4, с.8].

Особливе місце в сучасній науці займає проблема тривожності [36, с.24]. Проблемі тривожності приділяли увагу багато вчених, про що свідчать численні дослідження психологів (Ф.Є.Василюк, О.І.Захаров, І.В.Імедадзе, Б.І.Кочубей, М.Д.Левітов, О.В.Новікова, Ю.Л.Ханін та ін.), українські та російські вчені (С.Ю.Алашеєв, В.М.Астапов, Ф.Б.Березін, О.О.Залученова, Є.П.Ільїн, О.В.Казаннікова, Є.М.Калюжна, Л.М.Костіна, В.М.Крайнюк, Д.О.Леонтєв, Є.К.Лютова, Я.М.Омельченко, Г.М.Прихожан, С.О.Ставицька, О.О.Халік, Н.Ф.Шевченко, В.І.Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (Д.Айке, К.Ізард, Р.Мей, О.Ранк, Ч.Рікфорт, Г.Салліван, З.Фройд, К.Хорні та ін.) [21, с.14].

Є кілька психологічних явищ, важливість яких оцінюється як дуже висока і досить обмежена, навіть функціонально. Це, з одного боку, «центральна проблема сучасної цивілізації», а з іншого — найважливіша риса нашого часу: вона має статус «центрального життєвого досвіду сучасності». Не дивно, що цій проблемі присвячено чимало праць не тільки в психології та психіатрії, а й у біохімії, фізіології, філософії та соціології [48, с.6].

На загально психологічному рівні тривожність визначається як багатоаспектне системне явище, яке проявляється на всіх рівнях психічної

діяльності людини і може бути кількісним (ступінь виразності: низька, середня, висока), якісним (варіації, тобто до аспект фрустрованих соціальним середовищем особистість: академічна (гностична), самооцінювальна (емоційна), міжособистісна (поведінкова), змістовна (за детермінантами: ситуативна та особистісна тривожність) [4, с.9].

Більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність – це індивідуально-психологічна риса, яка проявляється у схильності людини відчувати страх з передчуттям несприятливих подій. Такої ж думки дотримуються й українські психологи, які присвятили свою роботу вивченню цього феномену (Є.М.Калюжна, Я.М.Омельченко, С.О.Ставицька, О.О.Халік, І.А.Ясточкіна та ін.) [12, с.49].

Є.М.Калюжна досліджувала психологічні механізми етіології тривожності на функціональному рівні та намагалася концептуалізувати новий підхід до феномену «особистісна тривожність» зі структурної точки зору. І прийшла до висновку, що у дітей дошкільного віку особистісна тривожність постає як «умовне функціональне утворення», внутрішня структура якого виражається інтегративною сукупністю функціональних умов (можливість, спрямованість і ефективність пристосувальної активації) [20, с.14].

На основі авторитетного аналізу тенденцій, виявлених у ході емпіричного дослідження, створено та представлено концептуальну модель функціональної організації особистісної тривожності дітей дошкільного віку з інтегративною сукупністю її функціональних детермінант. На цій основі встановлено, що збалансованість тривоги людини на індивідуальному рівні напруги з рівнем власної активності індивіда є умовою і підтримкою досягнення мети, що відповідає її віковим і соціальним потребам [48, с.7].

Ю.М.Омельченко досліджує тривожність дітей дошкільного віку та пояснює особистісну тривогу як індивідуальну рису особистості, яка домінує в структурі психіки [50, с.14].

С.О.Ставицька розглядає особистісну тривожність як інтегративний феномен особистості, сталого особистісного розвитку, який пов'язаний з

негативними модальними переживаннями; схильність людини до тривоги, яка характеризується низьким порогом реагування; стійкі риси особистості. Виникнення особистісної тривожності виникає внаслідок незадоволення базових потреб і постійного переживання активних депресивних ситуацій. Поведінкові прояви особистісної тривожності включають загальну дезорганізацію діяльності, порушення спрямованості та поведінки [68, с.6].

На думку Г.М.Федоришин, особистісна тривожність є постійною особистісною рисою, яка визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами та характеризується більшою схильністю до страху перед реальними чи уявними загрозами та має переважно негативну функцію [73, с.21].

М.В.Савчин вважає, що поняття «особистісна тривожність» використовується як стійка особистісна риса, тому що являє собою можливу схильність сприймати різні ситуації як загрозу. Надмірний страх свідчить про порушення особистісного розвитку. Причиною цього явища є генетичні та соціальні фактори психічного розвитку. Тривожність як психологічна риса має чітку вікову характеристику, наприклад, у підлітковому віці особистісна тривожність зумовлена трьома групами психологічних факторів: особистісними, адаптаційними та мотиваційними [65, с.112].

Дослідження проблеми тривожності в психологічній літературі дуже неоднозначні. Це пояснюється не лише соціальними міркуваннями, а й впливом таких процесів, як психоаналіз та екзистенціальна філософія, на розвиток соціальних і наукових ідей.

Вивчення тривожності на різних етапах дитинства важливо як для розуміння природи цього явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку сфери людських емоцій. Тривожність лежить в основі багатьох психологічних проблем у дитинстві, включаючи розлади розвитку та поведінки (наприклад, злочинну поведінку та залежності) у дітей та підлітків [26, с.65].

Незважаючи на численні дослідження, можна лише сподіватися, що докази будуть відкрито та широко визнані. Однак в психології ми знаходимо різні

погляди на визначення тривоги. Неоднозначність і значення терміна «тривожність» у психології зумовлена його використанням у різних значеннях.

Тривога – це психічний стан, який включає емоційну інтенсивність, настороженість, хвилювання, психічний неспокій, підвищену чутливість до проблем, підвищене відчуття провини в ситуаціях, що сприймаються, і невизначену загрозу самооцінці особистості [4, с.10].

Тривогу в загальному спектрі невротичних і преневротичних утворень часто вважають породженою внутрішнім конфліктом (Б.Кочубей, А.Захаров, К.Роджерс).

У психології вперше проблему внутрішнього конфлікту підняв П.А. М'ясоїд. Такий конфлікт він визначав як певну сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, що порушують основні міжособистісні стосунки і сприяють переживанню постійного емоційного стресу, інтенсивність якого визначає суб'єктивне значення для людини порушених стосунків. Суть проблеми тут полягає в протиріччі між можливостями індивіда і вимогами, що пред'являються до нього, що є основою для виникнення тривоги. Зовнішні фактори менш важливі, ніж досвід і судження. Це значення визначає силу суперечливих переживань, створює емоційну напругу, яка сприймається як тривожність. Тривалі внутрішні конфлікти сприяють підтриманню та посиленню страху [44, с.135].

Д. Мак- Клеелланд звернув увагу на зв'язок між внутрішніми конфліктами, такими як страх, тривога і самооцінка. На його думку, неналежна самооцінка та наявність внутрішніх суперечностей у власному образі призводять до зниження сил людини та зростання схильності до відчаю, що посилює тривожність [21, с.14].

У працях С.Д. Максименко тривожність сприймається як емоційна реакція на внутрішні суперечності, протиріччя між реальним Я та ідеальним Я. Тривога - це стан, коли людина не може зрозуміти причину і відчуває її у вигляді скутості та напруги. При такому підході тривожність звільняється від статусу певного і

самостійного психічного існування, а фактично є лише функцією конфлікту [45, с.93].

На думку Я.В. Омельченка, тривожність є афективним і особистісним утворенням з когнітивним, афективним і операційним вимірами. За його словами, певний рівень тривожності є нормальним для всіх і необхідним для найкращої адаптації до реальності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення розвитку особистості, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності та спілкуванню. Тривожність як стійка сутність виникає внаслідок незадоволення найважливіших соціологічних потреб, особливо особистих [50, с.15].

Тому під тривогою будемо розуміти гіпотетичну «проміжну змінну» і тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресових факторів і задовольняє соціальні потреби, а також властивість особистості, що визначається внутрішніми і зовнішніми факторами, рисами і мотиваційними конфліктами.

Крім того, дослідники виділяють «загальні картини» тривожності (класифікуючи їх як «стан-властивість», включаючи функцію збудження) і «тривожний тип особистості» [26, с.66].

Важливі проблеми представляють зв'язок між поняттями тривожності, тривоги та страху. Різниця між феноменом тривоги і страху вперше була встановлена на початку ХІХ століття і пов'язана з ім'ям датського філософа і теолога С.К'єркегора. По-друге, ми трактуємо тривогу як невизначене та ірраціональне бажання боятися, тоді як страх розуміється як конкретний і живий страх. Раніше все асоціювалося з поняттям «страх» [4, с.11].

Сьогодні прийнято вважати, що страх – це реакція на матеріальну та реальну небезпеку, а тривожність – це переживання незрозумілої та марної, навіть уявної загрози. Згідно з іншою думкою, страх виникає тоді, коли є загроза життю, коли щось загрожує цілісності людини як живої істоти, людського організму, а тривожність – тоді, коли існує суспільна та особиста загроза [80, с.77].

У цьому випадку небезпека загрожує цінностям, потребам «Я», його відносинам з оточуючими, положенню в суспільстві.

На цьому підході базується визначення тривожності, про що свідчить перша робота грузинського психолога Н.Імедадзе з психологічного дослідження тривожності . Для нього тривожності - це емоційний стан, що виник до можливості задоволення соціальних потреб.

Р.В.Павелків та ін. розрізняють тривогу і страх залежно від спрямованості уваги: при тривозі увага індивіда спрямована назовні, при страху – всередину і всередину самої ситуації [54, с.113].

У деяких дослідженнях страх вважається базовим почуттям, а тривожність є більш складним емоційним утворенням, яке часто виникає в поєднанні з іншими базовими почуттями (К. Ізард, Д. Левітов, 1980).

Відповідно до диференціальної теорії емоцій, страх є основною емоцією, а тривожність – це стійке поєднання, яке виникає в результаті поєднання однієї або кількох основних емоцій (наприклад, болю, гніву).

Можливість продуктивного підходу до проблеми розмежування страху і тривоги для геріатричної психології була визнана завдяки введенню П.П. Горностаєм поняття «явища тривожного ряду». Це поняття дозволяє відрізнити страх як реакцію на конкретну, об'єктивну і явну загрозу від ірраціонального страху, який проявляється підвищеним страхом, і проявляється об'єктивністю і конкретністю невизначеної загрози. Тому тривога і страх представляють собою різні рівні феномену тривоги, причому тривога передує ірраціональній тривожності [62, с.136].

Тривожність має захисний ефект (передбачення та підготовка до небезпеки) і мотиваційний ефект (незначна тривога посилює мотивацію успіху). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективного контролю реальності (адаптивна, активуюча тривожність). Дуже високий рівень вважається нестійкою реакцією, яка проявляється загальним розладом поведінки та функціонування. У дослідженнях тривожності безстрашність сприймається як феномен, що перешкоджає нормальній взаємодії, порушує нормальний розвиток і продуктивну діяльність, подібно до специфічної тривожності [26, с.67].

Відповідь на причини постійної тривоги залежить від індивідуальної ситуації та/або особистісних характеристик. Розуміючи тривожність як рису темпераменту, основними факторами вважаються природні передумови - властивості нервової та ендокринної системи, тобто ослаблення нервових процесів (Н. Данилова, В. Мерлін, Я. Стреліу). Проте, розуміючи тривожність як відносно стійку властивість особистості, особлива увага приділяється ролі особистісних і соціальних факторів у її формуванні та закріпленні, особливо комунікативних якостей [51, с.4].

Таким чином, сьогодні існує в основному 2 типи джерел постійної тривожності:

- ✓ ситуація постійного зовнішнього стресу внаслідок частоті тривоги (Ю.Ханін, Ч.Спілбергер);
- ✓ внутрішні – психологічні та/або психофізіологічні причини [80, с.77].

З цієї точки зору доцільним є підхід, який поєднує зовнішнє джерело стресу з його суб'єктивною оцінкою. У багатьох дослідженнях тривога розглядається як психологічний еквівалент будь-якого конфлікту.

При цьому під конфліктом розуміють суперечність між оцінкою людиною певної ситуації як загрози та відсутністю необхідних засобів її уникнення чи подолання. Ця ідея є частиною загальної основи теорії психологічного стресу та тривоги як її складової. Основним джерелом невротичних і предневротичних станів, у тому числі тривоги, є тривалий і повторюваний вплив стресових ситуацій з відповідною їх оцінкою особистістю [21, с.14].

Наукові дослідження вказують на інше зовнішнє, екстремальне джерело тривоги, яким є посттравматичний стрес. Генералізована тривога є основним компонентом ПТСР у дорослих. Багато досліджень зосереджено на тривозі, викликаній травматичними факторами, такими як нещасні випадки, стихійні лиха, госпіталізація, операції та розлучення батьків. Особливу групу робіт становлять дослідження насильства в сім'ї та тривоги дітей, які зазнали насильства [51, с.5].

Усі наявні наукові та практичні дані переконливо свідчать, що наслідки стресу, в тому числі й травматичного, опосередковано проявляються через індивідуальні чинники при збереженні тривоги. Тому потрібно говорити про явище (тривогу), яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

Фактори комунікації зараз вважаються центральними у вивченні майже кожного аспекту розвитку. Як специфічні детермінанти розвитку, що виникають на перетині об'єктивних і суб'єктивних факторів, батьківська -дитячі стосунки стоять понад усе [26, с.68].

Одним із перших, хто ввів у наукову психологію поняття тривоги як міжособистісного явища, відомий психолог і психіатр Г.С. Салліван. За його словами, причиною напруги є незадоволені потреби, які призводять до порушення біологічної рівноваги, а також порушення міжособистісної цілісності, що викликає тривогу. Занепокоєння виникає через співчуття з іншою літньою людиною. А тривога проявляється, коли задоволення загальних потреб відкладається, поки вони не стають занадто сильними.

Тривога має зовнішнє походження, тому дитина не може її усунути. Тривога не пов'язана з будь-яким органом. Нічого конкретного в ній немає, її можна виділити і позбутися певною дією. Головним джерелом тривожності є несхвалення важливих людей. Функціональна діяльність системи Еґо спрямована головним чином на подолання або зняття напруги під час тривоги і опосередковано на захист дитини від неприємних випадковостей, пов'язаних із задоволенням потреб. Тому потреба в безпеці, або потреба в звільненні від тривоги, принципово відрізняється від усіх інших потреб. Якщо почуття міжособистісної довіри сформоване у дитини рано, воно не породжує страху [80, с.77].

Таким чином, по-перше, тривога виникає внаслідок міжособистісних стосунків, а по-друге, потреба уникати або усунути тривогу є синонімом потреби в міжособистісній надійності та безпеці. Тривога супроводжує людину під час спілкування з іншими людьми, вона є основним джерелом психічної енергії [80, с.78].

Центральна роль незадоволеної потреби в міжособистісній довірі, підкреслює К.Хорні. Головною метою розвитку людини вчений визнає прагнення до самовираження, а основним інструментом протидії цій тенденції вважає тривогу.

Існує різниця між розумінням тривожності в більш ранніх і пізніх роботах К.Хорні, але оцінка ролі середовища в розвитку тривожності у дітей не змінюється. Дитина має особливі міжособистісні потреби: любов, турбота, схвалення тощо. Коли ці потреби задовольняються раннім досвідом дитини, коли її люблять і підтримують інші, у неї розвивається почуття безпеки та впевненості в собі.

Але часто близькі люди не можуть створити таку атмосферу для дитини, їхні стосунки з дитиною блокуються власними невротичними потребами, конфліктами та очікуваннями. В результаті у дитини формується первинна тривожність як переживання глибокої недовіри. Це відчуття ізольованості та безпорадності по відношенню до світу, яке дитина сприймає як потенційну ворожість до неї [26, с.69].

Діти повинні навчитися сприймати дорослих як джерело комфорту та безпеки, і їм слід дозволяти досліджувати незнайомі предмети в присутності дорослого. Діти, які не наважуються брати участь у таких дослідженнях і вважають за краще бути з турботливими дорослими, можуть не відчувати міцного зв'язку з ними і таким чином втрачати можливість дізнатися щось нове. З іншого боку, деякі діти дуже легко прив'язуються до незнайомців або стають емоційними, коли повертаються до матері. Це ще один тип соціальної невідповідності. Це вказує на відсутність довіри до опікуна дитини щодо надання підтримки (Fleason, 1986). У цих дітей розвиваються більш глибокі та стійкі страхи, які можуть перешкоджати їх подальшому розвитку [51, с.6].

Сильна прихильність дитини до одного чи кількох близьких родичів у дитинстві є важливою для подальшого соціального та особистісного розвитку. Розвиток довіри є першим кроком у психосоціальному розвитку. Впевненість — від материнської турботи. Матері та інші дорослі опікуни висловлюють свої

цінності та ставлення до активності тіла, самостимуляції та того, що вони вважають прийнятними рівнями близькості та турботи у відповідь на поведінку годування та відлучення. Завдяки цим реакціям діти дізнаються, коли їх сприймають як поганих чи добрих, коли хвилюватися і відчувати провину, коли розслабитися і почуватися в безпеці [52, с.9].

Тому, коли йдеться про соціально-психологічні детермінанти тривожності, більшість психологів сходяться на думці, що тривожність передається дитині через тривожну матір або виникає через недовіру дитини до батьківської любові та підтримки.

Є дані про роль спілкування однолітків у розвитку та закріпленні тривожності у дітей та підлітків (В.Кисловська, А.Пригожан) [80, с.77].

Ситуації, які викликають найбільше занепокоєння на різних етапах дитинства:

- ✓ розлучення з батьками;
- ✓ раптова зміна звичних обставин – надходження до дитячого садка, школи чи перехід до нового класу чи групи;
- ✓ відмова однолітків;
- ✓ ситуації оцінювання, особливо у випадку публічного оцінювання (відповіді на завдання, заліки, іспити тощо) [4, с.8].

Одним із способів боротьби з тривогою є психотерапія. Підкреслюється, що оскільки тривога виникла в процесі міжособистісного спілкування, вона може бути трансформована в процесі правильно організованого психотерапевтичного спілкування. К.Хорні наголошує на змісті спілкування. Усвідомлення пацієнтом під керівництвом психотерапевта тривожності та невротичних конфліктів, помилковості ідеалізованого Его та спільне вироблення стратегії реального вирішення внутрішніх конфліктів. Така спрямованість психотерапевтичної роботи дозволяє пацієнту прийняти справжнє Я та відновити здатність особистості до самореалізації [60, с.112].

Н.І.Сидоренко звертає увагу не на зміст спілкування чи аналіз несвідомого матеріалу, а на особливості процесу спілкування, експресивне та інтонаційне

оформлення мовлення. Такі особливості мовлення пацієнта є не тільки діагностичним матеріалом, а й основою емоційного зв'язку між психотерапевтом і пацієнтом. Лише за умови, що терапевт відіграє домінуючу роль спеціаліста в міжособистісному спілкуванні, наявність такого спілкування може сприяти успіху психотерапії [66, с.10].

На думку С.М.Томчук, основним джерелом тривоги і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, яке пов'язане зі сприйняттям людини як окремого суб'єкта, який відчуває безсилля перед силами природи і суспільства. Найважливішим способом подолання цієї проблеми він вважав різні форми любові між людьми [742, с.155].

Р.Лазарус і Дж.Аверіл вважали, що профілактика і корекція тривожності полягає в когнітивній оцінці ситуації і зміні ставлення до неї [60, с.113].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується:

- ✓ багатозначністю і семантичною невизначеністю терміна «тривожність»;
- ✓ взаємозалежністю усіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;
- ✓ труднощі визначення домінуючого джерела тривоги і, отже, інтерпретації тривоги як інтегрального психічного явища, що має як зовнішнє, так і внутрішнє походження;
- ✓ різноманітністю реалізації психотерапевтичних впливів на індивіда для зниження рівня тривожності;
- ✓ недостатністю експериментальних та клінічних доказів загально-визнаних результатів.

1.2. Змістовні характеристики та особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку

Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком її практичних аспектів. Проте є ряд проблем, які заслуговують на особливу увагу. Неможливо створити умови для всебічного розвитку кожної дитини без об'єктивної оцінки реального стану та можливостей розвитку кожної дитини.

Емоційна рівновага необхідна для психічного здоров'я та належного функціонування різних видів діяльності як для дорослих, так і для дітей. Порушення емоційної рівноваги, тривале переважання негативних емоційних станів призводить до виникнення емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушення її соціальних стосунків [21, с.14].

Найважливішими емоціями для дітей дошкільного віку є страх, цікавість і радість. Емоції інтересу та задоволення тісно пов'язані з пізнанням. Неможливо досягти інтелектуального успіху без активного переживання емоцій.

Базовим, вродженим почуттям, яке домінує серед інших і без якого важко розвиватися розуму, Т.В.Дуткевич вважає інтерес. Цікавість пов'язана з почуттям радості. Їх взаємодія є особливою емоційною основою діяльності дитини. Під час пізнавальної діяльності необхідний позитивний емоційний фон. Емоційна сфера дітей дошкільного віку чутлива і залежить від оточення [11, с.109].

Стикаючись з проблемами, дитина свідомо чи несвідомо адаптується до задовільного чи тривожного фізичного та соціального середовища. Загалом тривога адекватно готує людину до дій у новій ситуації чи кризі і є необхідною емоцією для формування особистості дитини [60, с.112].

Часте переживання цього почуття може призвести до стану «тривоги», який характеризується страхом і підвищеною схильністю до занепокоєння. Як виявили дослідники та психологи-практики, тривожність лежить в основі багатьох труднощів у дитинстві, включаючи численні порушення розвитку. У психологічній літературі тривожність розглядається як системна ознака, що проявляється на всіх рівнях діяльності людини.

Феномен тривоги став об'єктом постійних досліджень, але досі немає єдиної думки щодо визначення та використання термінів, пов'язаних із феноменом тривоги. Тривогу слід відрізнити від хвилювання. Якщо тривога є епізодичним проявом занепокоєння та хвилювання, то тривога є стійким станом.

Ситуаційна тривожність, яка виникає з конкретної ситуації і об'єктивно викликає роздратування, виступає мобілізаційним механізмом, який дозволяє людині свідомо і відповідально підійти до проблеми. Зниження ситуативної тривожності зазвичай свідчить про інфантильність, недостатньо розвинену свідомість [60, с.112].

Особистісна тривожність – постійна властивість людини, яка проявляється відчуттям страху в різних життєвих ситуаціях, готовністю сприймати будь-яку подію як небезпечну. Особистісна тривожність суперечить базовим особистим потребам (потребам емоційного благополуччя, впевненості, безпеки). Виникнення та посилення тривожності пов'язано переважно з неможливістю задоволення реальних потреб гіпертрофованої особистості [59, с.48].

Певний рівень тривожності є природною особливістю діяльності людини. У кожного свій рівень корисної чи конструктивної тривоги. Цей рівень необхідний для оптимальної адаптації людини до реальності. Як екстремально високий (деструктивний), так і низький рівень свідчать про неправильну реакцію, яка проявляється загальним розладом поведінки та поведінки і є показником несприятливого розвитку особистості. Часто підвищується тривожність у людей з нервово-психічними захворюваннями, а також наслідками психотравм.

Взагалі, тривога - це суб'єктивний прояв особистісного дискомфорту. Тривожність як психологічна риса має певну вікову характеристику, яка проявляється її змістом, джерелами, проявом і компенсацією. У будь-якому віці певні сфери діяльності викликають у більшості дітей підвищення тривожності, незалежно від реальної загрози чи тривоги як сформованої особистості.

Найпоширенішими причинами тривожності дітей дошкільного віку є: надмірне навантаження дитини, гнучка система догматичного виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою власних успіхів у різних сферах

життя. Онтогенетичні моделі психологічного розвитку можуть бути використані для виявлення конкретних причин тривожності дітей дошкільного віку. Тривожність у дітей дошкільного віку виникає через фрустрацію потреби захищати навколишнє середовище і є функцією проблемних стосунків з близькими дорослими.

Для дитини з високим рівнем тривожності характерні часті прояви тривожності, велика кількість страхів у незагрозливих ситуаціях. Така дитина, залежно від оцінки дорослих, може бути компульсивною [32, с.129].

Емоції направляють і контролюють стосунки дитини з навколишнім середовищем. Чим менша дитина, тим менш об'єктивним є навколишній світ. Він постає перед нею, як вказують її почуття. Дитина любить маму і тата не за красу і мужність, а за дбайливі стосунки, любов і тепло.

Виникнення емоцій у дошкільному віці пов'язане з подіями, оточуючими людьми. Пізнаючи світ, дошкільник відчуває все, що трапляється на його шляху: задоволення і невдоволення, біль і радість, розчарування і задоволення. Все, що дитина сприймає, спостерігає, думає, створює в неї емоційний настрій. Без урахування емоцій неможливо зрозуміти закономірності психологічного розвитку людини, у тому числі передвісники його суперечностей [26, с.65].

Емоції, як і інші психічні явища, є різними формами відображення у свідомості дитини. На відміну від пізнавальних процесів, які відображають навколишню дійсність у відчуттях, образи, уявлення, поняття, думки, почуття, емоції відображають об'єктивну дійсність у досвіді. Вони відображають суб'єктивне ставлення дитини до предметів і подій навколишнього середовища. Одні речі, події, які дитині подобаються і захоплюються, інші викликають гнів чи огиду, треті залишають її байдужою [60, с.112].

Психологи підкреслюють, що розвиток емоційної сфери дитини є частиною її психічного розвитку. Водночас вони відзначають значні відмінності в психічному розвитку дитини на різних вікових етапах. Перші почуття дитини пов'язані з органічними потребами і мають безумовно-рефлекторне походження (до них відносяться задоволення і незадоволення, страх і гнів) [27, с.131].

Вони проявляються у вигляді плачу, крику, яким дитина реагує на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники навколишнього середовища (порушення режиму, різка зміна положення тіла, больові подразники тощо). Основною діяльністю дітей є емоційне спілкування з дорослими, в процесі задоволення потреби в постійному спілкуванні з ними (наприклад, позитивна відповідь мами, її посмішка у відповідь, її усмішка).

Поступово, з появою дорослих, у дитини виникає особлива емоційно-рухова реакція – «комплекс збудження». Почуття дитини в основному визначаються мимовільним наслідуванням. На посмішку дитина відповідає посмішкою, плач інших дітей змушує її плакати, а поганий настрій і нервозність дорослих передається їй. Це явище в психології називається «емоційне зараження» [60, с.113].

Особливо значні зміни в емоційній сфері дитини відбуваються на другому-третьому році життя. В основному вони пов'язані з розширенням контактів з людьми, оволодінням мовними засобами та розвитком елементів самостійності [33, с.5]. Поступово зменшується елемент мимовільного наслідування в емоціях (емоційний стан оточуючих важко передається дитині, зануреній у свою діяльність); розширюється коло подразників, що викликають емоції; встановлюється цікавий афективний зв'язок з іншими дітьми (ігрове спілкування тощо).

Соціальні почуття також розвиваються під впливом стосунків з близькими людьми, їх джерелом є стосунки членів сім'ї, середовище сімейного життя тощо. Велику роль в емоційному розвитку дітей цього віку відіграють слова дорослих. Слова «добре», «погано», «красиво», «соромно», «можна», «не можна» відповідають виразу обличчя, жесту, ставленню до дитини або сильному збудженню, пов'язаному з конкретною ситуацією. Джерелом естетичних емоцій у цьому віці є яскраві, блискучі, мелодійні, кольорові предмети та явища довкілля. Особливий інтерес діти двох-трьох років виявляють до потішок, казок, віршиків та музики.

Багато питань, які виникають у дітей дошкільного віку, як кажуть вчені, свідчать про появу інтелектуальних почуттів. На цьому етапі вони проявляються у формі задоволення відповідями дитини на запитання, які її цікавлять [43, с.65].

У результаті досліджень О.В.Запорожця, М.Г.Лисіної, Я.З.Неверовича виявлено суттєві зміни в емоційній сфері малюка при переході від раннього дитинства до дошкільного у зв'язку з розвитком взаємин дитини з людьми, які її оточують, а також зі зміною характеру діяльності.

Під час емоційно-пізнавальної діяльності дитина виконує у своїй свідомості певні уявні дії, ніби «програє» варіанти взаємин з навколишнім середовищем, тим самим передбачаючи певну ситуацію і результати своїх дій і переживань. Таке емоційне передбачення має вирішальне значення у формуванні моральної поведінки дитини дошкільного віку [48, с.42]. Таким чином, почуття і переживання дитини дошкільного віку стають більш складними, але носять переважно ситуативний характер.

У цей період формуються такі морально-етичні категорії: хороший — поганий, гарний — негарний, добрий — злий та ін., почуття сорому, самоповаги, справедливості, гумору, вміння поставити себе на місце іншого, розвивати співпереживання з ними. Душевні переживання стають все більш явними. Таким чином, діти дошкільного віку мають різноманітні емоційні переживання, переважно у сфері взаємин з близькими людьми (батьками, вихователями).

У дошкільному віці у дитини виникає певний емоційний досвід, формується емоційна реакція на вплив однолітків і дорослих і на основі цього формуються відповідні характеристики емоційної поведінки [49, с.18].

Емоції є частиною системи невербальної комунікації, яка інтегрує вербальну інформацію в соціальні взаємодії. Вони є складовими ряду вольових і характерних якостей особистості дитини: доброзичливості, егоїзму, впевненості в собі чи тривожності [60, с.112].

Емоції дозволяють дитині зробити висновки про те, як поводитися в тій чи іншій життєвій ситуації, наскільки ця ситуація безпечна, до яких наслідків можуть призвести ті чи інші дії. Без емоцій немає дії чи руху.

Вивчаючи розвиток емоцій у дітей, вчені приділяють особливу увагу факторам, що викликають емоційні розлади, та їх класифікації.

Емоційні розлади дітей дошкільного віку можна розділити на дві основні групи.

- ✚ Перша група - це діти неврівноважені, швидко збудливі. Нестримність емоцій стає причиною дезорганізації їхньої діяльності. В суперечливих ситуаціях з однолітками емоції збудливих дітей виражаються дуже бурхливо: гучним плачем, відчайдушною образою, спалахом гніву, але ставлення таких дітей до однолітків в цілому залишаються доброзичливим.
- ✚ Друга група - діти з стійким негативним ставленням до спілкування. Такі діти уникають безпосереднього спілкування з однолітками, але здалеку все ж таки слідкують за подіями в групі [64, с.214].

Як бачимо, розподіл здійснюється за тими сферами життя, де емоційне напруження дитини може виникнути вперше. Чутливість і вразливість дитини може викликати багато страху (третя група дітей з емоційними проблемами). Страх можна визначити як емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває близьку небезпеку.

Конкретні страхи з'являються наприкінці раннього віку (до 2-3 років): предмети, тварини, явища. У цей період психологи вказують на існування у дитини суворої залежності між інтелектуальним рівнем і страхами: чим вище інтелект дитини, тим більше конкретних страхів вона відчуває, тобто у цьому випадку страх має захисну функцію, пов'язану зі здатністю дитини передбачати наслідки цієї ситуації [74, с.90].

Починаючи з 3-х років кількість конкретних страхів. Те, що відбувається з малюком, зменшується - з'являється здатність розпізнавати ступінь небезпеки ситуації (тигр на картинці вже не страшний). Починається період символічного страху. Наприклад, страх темряви тісно пов'язаний із символічним страхом.

Страх також пов'язаний зі станом тривоги, який виникає, коли ситуація з небезпечними наслідками не виявлена. При нормальному емоційному розвитку дитини страх і тривога дуже легко змінюються за згодою і поясненням дорослих [60, с.112].

Однак страх і тривога можуть відігравати важливу роль в емоційному житті дитини, яка починає відчувати тривогу або страх дуже часто і без видимої причини. Підвищена тривожність і сором'язливість у дітей виникає з багатьох причин, наприклад, через особливу чутливість нервової системи. Найсерйознішим джерелом дитячих страхів є сімейне оточення. У таких сім'ях діти відчують дуже сильні, безцільні і незрозумілі страхи і тривоги.

1.3. Психологічні особливості застосування засобів арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми дошкільного віку

Термін «психологічна корекція» вживається в українській та зарубіжній науковій літературі для позначення певного виду діяльності психолога. Залежно від сфери застосування можна виділити різні погляди на зміст цього поняття. Психологічна корекція — невелике втручання в процес саморозвитку особистості з метою виправлення відхилень, у дефектології — виправлення вад психічного чи фізичного розвитку дітей (частково або повністю), деяких психологічних захворювань. У практичній діяльності психолога — це діяльність, яка полягає у корекції особливостей психічного розвитку, що не відповідають прийнятній моделі за системою прийнятих критеріїв. Тому психологічна корекція трактується як безпосередній психологічний вплив на певні психічні структури для забезпечення всебічного розвитку та функціонування особистості [80, с.77].

Вибір стратегій і методів корекції тривожності в дошкільному віці залежить в основному від використовуваного теоретичного підходу. Зокрема, оперативний підхід означає внесення коректив шляхом спеціального навчання, що дозволяє вивести внутрішній і зовнішній контроль і управління діяльністю на новий рівень. Часто в рамках підходу розробляється зовнішня область дії, за якою слідує внутрішня, яка передає контроль над виконанням дії внутрішній.

При підвищеній тривожності метою корекційної роботи є не тільки оволодіння новими стратегіями поведінки та Я-концепціями, а й включення їх у звичну діяльність дитини. Тому метою корекційної роботи в поведінковому сенсі є «допомогти дитині реагувати на життєві ситуації так, як вона хоче, тобто сприяти розвитку поведінки, мислення та особистих почуттів, обмежити форми небажаних реакцій» [9, с.32].

Новий метод психотерапевтичного впливу на людину, можливо, терапія за допомогою мистецтва; спосіб позбавлення від конфліктів, негативних переживань; прискорювач терапевтичного процесу. Крім того, вона служить механізмом дисципліни та контролю, а також засобом впливу на розвиток уваги

до почуттів, зміцнення почуття власної гідності та підвищення загального художнього рівня, оскільки така терапія використовує методи спонтанного малювання та ліплення, які є різновидом діяльності уяви [60, с.112].

Арт-терапія – вид психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. В його основі лежить творча діяльність, переважно малювання. Творчий розвиток є не тільки найважливішим терапевтичним механізмом, але й допомагає формуванню здорової особистості. Види арт-терапії: техніки образотворчої роботи, пісочна терапія (сухий і мокрий пісок), ліплення (глина, пластилін, тісто), казкотерапія й ігротерапія (розбір ігор). Арт-терапія є потужним інструментом психологічної роботи, придатна як для дорослих, так і для дітей [3, с.38].

Термін арт-терапія (буквально «терапія мистецтвом») вперше використав британський художник Адріан Хіл у 1938 році для опису своєї роботи з хворими на туберкульоз (тоді це була група художників і психіатрів зі Сполучених Штатів і Великої Британії), які просто цікавилися можливістю використання мистецтва в терапевтичних цілях. Але перші зачатки арт-терапії – лікування людської душі за допомогою мистецтва (візуального, музичного, хореографічного чи сценічного) – сягають часів доісторичної людини.

На думку багатьох дослідників, наскальні малюнки первісних народів були дуже красиві і домінували не тільки в розвитку сучасної культури і суспільного ладу, а й у сенсі людського існування, прагненні визначити своє місце в цьому безмежному просторі [80, с.77].

Римляни перейняли від греків традиції використання лікувального мистецтва. Змінювалися часи, народжувалися і вмирали країни, але незримий, міцний зв'язок між людиною та мистецтвом, що дарувала насолоду тисячоліттями, не змінився. Проте цілеспрямоване лікування за допомогою мистецтва - феномен відносно новий.

Під час розвитку арт-терапії психотерапевти приділяли особливу увагу символіці продуктів художньої діяльності, оскільки важливість використання мистецтва в психотерапевтичних цілях полягає саме в тому, що з його

допомогою можна вивчати різні емоції на символічному рівні. Мистецтво може допомогти зрозуміти й оцінити почуття, спогади та бачення майбутнього, а також знайти час, щоб відновити життєві сили та спосіб спілкування з самим собою [80, с.78].

Метод психотерапевтичного впливу актуальний на заняттях з дітьми різних вікових груп, оскільки його форми і способи дії чіткі та різноманітні. Таким чином, основи для розробки перших технік арт-терапії з дітьми на Заході були закладені В.Ловенфельдом і Е.Кейн. Вчені визнають художню діяльність дитини нерозривно пов'язаною з розвитком пізнавальної та емоційної сфери і вбачають у ній важливий потенціал для гармонізації дитячої психіки. Темі арт-терапії для дітей присвячені наукові публікації Е.Крамера «Арт-терапія у співтоваристві дітей», «Арт-терапія з дітьми» та «Дитинство і арт-терапія».

У своїх працях Е.Крамер акцентує увагу на організації психічних процесів і поетапному переході психічної діяльності в процесі малювання дитини, спираючись на психоаналітичне розуміння процесу психічного розвитку і творчої діяльності від рудиментарних форм до більш складних і ефективних форм. Художня діяльність і творчий процес полягають у розвитку ряду умінь, які передбачають таке засвоєння художніх матеріалів, що вони починають набувати якостей, відповідних людському досвіду і психічним процесам [27].

Важливо, що Е.Крамер описує п'ять способів оперування дітьми наочним матеріалом на відповідних етапах психічного розвитку. Серед них:

- ✓ «провісники» ізо-діяльності – утворення кривих, змазування кольорів, дослідження фізичних властивостей матеріалів;
- ✓ хаотичний вияв почуттів - мазки, плями фарби, мазки пензля;
- ✓ стереотипи – копіювання, створення простих ліній і форм;
- ✓ символи, які є засобом графічної комунікації та замінюють або об'єднують слова;
- ✓ проєктована експресія – створення символічних образів, які забезпечують ефективне самовираження та спілкування [60, с.112].

Необхідно звернути увагу, що Е.Крамер застосовувала арт-терапевтичні методи у діяльності з дітьми, які мали вади, відхилення загального розвитку або перенесли сексуальне насильство. Таким чином, ці методики можуть бути прикладом клінічного застосування арт-терапії. У цілому, на її думку, у таких випадках доречною є виключно індивідуальна арт-терапія [80, с.77].

Е.Крамер підкреслює, що образотворчу діяльність дитини не можна розглядати окремо від потреб у зміцненні спілкування та зовнішніх зв'язків, оскільки в багатьох випадках цей вид діяльності стає для дитини важливим засобом спілкування, що дозволяє їй витримати відсутність спілкування і встановлення більш гармонійних стосунків з навколишнім світом. Присутність фахівця в процесі образотворчої діяльності дитини дозволяє визначити комунікативний потенціал і рівень задоволення її комунікативних потреб і, за необхідності здійснювати корекцію відносин [80, с.78].

М.Наумбург розглядає процес художньої творчості як визначальний чинник розвивального і гармонізуючого впливу на психіку дитини. Процес психотерапевтичної взаємодії, на думку дослідниці, є менш важливим, оскільки вона ґрунтується ідеї З.Фрейда про те, що внутрішнє «Я» може бути вираженим у візуальній формі за допомогою спонтанного малювання, ліплення та живопису. Необхідно зазначити, що для терапії мистецтвом важливими є фрейдівська теорія безсвідомого і теорія К.Юнга про персональні і універсальні символи [12, с.9]. Таким чином, терапію мистецтвом можна застосовуватися як в межах психотерапії, так і окремо.

На думку К.Юнга, уява і творчість є рушійною силою людського існування. Важливу роль у творчому процесі відіграє уява. Більш того, не тільки митець, але кожен творець, ким би він не був, завдячує своїми великими досягненнями своїй уяві. Динамічним початком фантазії є гра, яка як основний вид діяльності характерна для дитини і в той же час не відповідає серйозній праці. Проте без цієї гри уяви не може виникнути й існувати жоден творчий процес [21, с.14].

К.Юнг використовує термін «активна уява» для позначення такого творчого процесу, де суб'єкт ніби об'єктивно спостерігає за розвитком власної фантазії,

не намагаючись свідомо впливати на неї. Прикладом самостійного використання у фентезітерапії можуть бути справи з малювання гномів [32, с.129].

Науковці, досліджуючи психотерапевтичну та комунікативну роль маніпулювання образотворчим матеріалом у процесі арт-терапії з дітьми з тяжкими порушеннями розвитку, зазначають, що більшість із них не вміють створювати офіційні художні образи, їх образотворча діяльність є лише вираженням і емоцій. Це підтверджує психотерапевтичну роль маніпуляції з точки зору ігрової діяльності, детально описує процес індивідуальної арт-терапії та є яскравим прикладом загального недирективного підходу індивідуальної арт-терапії, який включає дитину, а не спеціаліста. При цьому в їх завдання входить створення психологічно безпечних і комфортних умов життєдіяльності дитини, а при розгубленості, тривожності чи агресії – гармонійної структури та організації її творчої діяльності [26, с.65].

Визнаючи важливість психотерапевтичних стосунків як важливого чинника досягнення позитивного ефекту арт-терапії та розглядаючи спілкування як необхідну умову виявлення та пізнання своїх почуттів і потреб, арт-терапевти вербально спілкуються з дітьми та використовують специфічні невербальні реакції. Варто зазначити, що під час тренінгу фахівець може коментувати дії учасників групи, що дозволяє не тільки «поміркувати» над собою, пояснити, що він намалював або зробив, але й пояснити, чому дитина малює або, які переживання при цьому відчуває.

Використовувати цей прийом потрібно дуже обережно, щоб не нав'язувати дітям свої почуття і переживання. Оскільки абстрактне мислення дітей розвинене недостатньо, фахівець максимально просто і зрозуміло пояснює їхні дії та малюнки. Враховуючи недостатню можливість саморефлексії, необхідно уникати психологічних визначень, що визначають механізми виникнення певних переживань і тонкі відмінності між ними [31, с.102].

Важливість інтерпретацій, адаптованих до особливостей дитячого сприйняття, полягає в тому, що вони впливають на розвиток у дітей здатності розуміти й вербально виражати свої почуття й потреби, усвідомлювати мотиви

вчинків. Коментарі виконують важливу соціалізуючу функцію, оскільки дозволяють розвивати у дитини механізми психологічного захисту та механізми контролю переживань [35, с.93].

У процесі діяльності з дитиною прийоми вербального та невербального зворотного зв'язку можуть містити активне спостереження, переформулювання її висловлювань, селективні питання, констатацію відображених у малюнку, вчинках та міміці тощо. Окрім того, арт-терапевт також може повідомити про власні почуття та асоціації щодо зображеного на малюнку, не обмежуючи впливу інших прийомів [42, с.65]. Під час обговорення з дитиною її творчої продукції доцільно використовувати різні прийоми, стимулюючи до вираження власних почуттів і віднаходження психологічної значущості малюнків. Дотримуючись принципів феноменологічного підходу до занять, можна запитати дитину: «Що ти бачиш?».

У діяльності з деякими категоріями дітей можуть виникати серйозні бар'єри у процесі забезпечення ефективного зворотного зв'язку. Це, зокрема, стосується діяльності з дітьми-аутистами. У процесі проведення арт-терапії з такими дітьми основний акцент має бути спрямовано на підтримку невербального зворотного зв'язку з ними, м'якому стимулюванні організації їхньої діяльності, з урахуванням перебігу психічних процесів і потреб [44, с.118].

Науковці вважають арт-терапію в студії успішною формою роботи з дітьми, оскільки «... можна успішно працювати, використовуючи можливості студії для мистецтва та ігор. Діти швидко ідентифікують себе з групою, витративши деякий час на індивідуальну роботу, безпосередньо пов'язану з їхніми проблемами, дітей можна розділити на малі групи, що забезпечує комфортну робочу обстановку, яка дозволяє багатьом з них успішно це робити. Така група може бути цінною для розвитку соціально значущих комунікативних навичок дітей, оскільки вони чуйно сприймають ту модель відносин, яку демонструє арт-терапевт. Високий рівень довіри, який дозволяє і формує дітей спокійно сприймати індивідуальні відмінності, досягати взаєморозуміння і допомагати один одному. При цьому кількість арт-терапевтичних груп визначається віком

дітей та ступенем відхилень у їх емоційно-поведінкових відносинах. У всіх випадках необхідно віддавати перевагу вільному формату занять, надаючи дітям велику свободу. Групову арт-терапію слід доповнювати індивідуальними заняттями з кожним учасником групи та обговоренням групових динамічних змін [80, с.77].

Приклад системного підходу до розробки групових арт-терапевтичних занять з дітьми висвітлено в роботах М.Лібмана, де запропоновано практику тематичних груп, що відрізняється від структурованого тріо занять своєрідним переходом від одного виду діяльності до іншого та характерною для кожного заняття ключовою темою. Також, як і Ф.Прокоф'єв, Д.Вуд, він пропонує моделі групової арт-терапії, зазначаючи, що групи дітей можуть бути дуже динамічними, проявляти свою імпульсивну поведінку, що іноді призводить до реалізації поставленої мети [45, с.119].

Діяльність необхідно спрямувати на формування у таких дітей культури поведінки, що у подальшому стане на заваді тенденції до фізичного насильства у ситуації конфлікту. Фахівці доводять, що успішне проведення групової арт-терапії з дітьми, на відміну від роботи з дорослими, за наявності у перших імпульсивних проявів, вимагає більш жорсткого структурування їхнього діяльності. Чільне місце за такої ситуації посідають завдання: «не втратити контакту з реальною дитиною ...» , «створити у групі безпечну атмосферу, сприяти розвитку творчого начала і не прийти до гіперконтролю» [80, с.77]. Структурування роботи групи може сприяти зниженню рівня тривоги, пережитої дітьми, зростанню групової згуртованості. Окрім того, науковці доводять доцільність включення певних тем, виконання конкретних вправ з метою забезпечення комфортності [80, с.78].

Д.Енлі розробив спеціальну програму експресивної психотерапії засобами мистецтва для покращення процесу соціалізації дітей, тому що погоджується з необхідністю структурування занять та їх поділу на три етапи:

- ✓ вільна гра з використанням набору образотворчих матеріалів, діяльність дітей при цьому не організовується;

- ✓ «дружнє коло» - діти розташовуються по колу та розповідають про власні враження, події минулого тижня;
- ✓ період експресивної діяльності - ведучий спонукає дітей до художнього відображення змісту тем, що обговорювалися на етапі «дружнього кола» [80, с.79].

За твердженням Д.Енлі, діти не можуть самостійно регулювати власну поведінку, адже у процесі комунікації можуть виникати суперечки або конфліктність. «Агресивна чи імпульсивна поведінка, що пов'язана з гіперактивністю та соціальною тривожністю, завдяки творчій діяльності може бути переорієнтовано на інше русло і набути позитивного змісту для формування нових знань, умінь та навичок, досвіду соціально конструктивної поведінки» [80, с.81].

Науковці наголошують на важливості образотворчої діяльності для розвитку комунікативних умінь та навичок дітей, здатності до контролю над власними емоціями та почуттями. У практичній діяльності має бути гнучкий підхід до імпульсивних та агресивних проявів, правильний добір форм, методів і змісту занять з профільною категорією дітей [42, с.65].

Дослідження науковців з цієї проблеми дозволили сформулювати основні напрями сучасної арт-терапії:

- ✓ ізотерапія - лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва (малювання, ліплення, декоративно-ужиткове мистецтво);
- ✓ імаготерапія - вплив через образ, театралізацію, драматизацію;
- ✓ музикотерапія - вплив через сприйняття музичних творів;
- ✓ казкотерапія - вплив за допомогою казки, билин, притч, легенд;
- ✓ кінезотерапія - вплив через поєднання музики і руху;
- ✓ корекційна ритміка - вплив через хореографічні рухи, вправи;
- ✓ ігрова терапія - різні види організованої ігрової діяльності тощо [50, с.14].

Основними проблемами в процесі корекційної діяльності є: повернення досвіду та вилучення його з особистісного виміру в зовнішню форму через продукт художньої діяльності; створювати нові позитивні емоційні враження та

збирати їх; реалізація творчого самовираження через творчі потреби [53, с.9]. Тому основним завданням цього виду діяльності є звільнення дитини від негативних ситуацій і переживань через катарсис, зняття нервово-психічної напруги, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану. Це катартична, комунікативно-рефлексивна та регулятивна функції арт-терапії [54, с.108].

Є.М.Калюжна визначає переваги методу арт-терапії серед інших психокорекційних методів, а саме: практично кожна особистість незалежно від віку, культурного досвіду та соціального статусу може брати участь у проведенні арт-терапевтичної діяльності, тому що це не вимагає значних здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок [20, с.10].

Протипоказань для участі немає, оскільки метод арт-терапії є переважно невербальним засобом комунікації, що особливо цінно для тих, хто недостатньо говорить, хто не може вербалізувати свої переживання, і навпаки. Мова знаків – одна з основ образотворчого мистецтва, яка дозволяє чіткіше виражати почуття та переживання, по-новому оцінювати ситуації та життєві проблеми, знаходити шляхи їх вирішення. Художня діяльність сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, що важливо в умовах взаємного відчуження, у встановленні зв'язків, у процесі обговорення складної та делікатної теми.

Художня діяльність у багатьох випадках дозволяє обійти «цензуру свідомості», тому вона унікальна для вивчення несвідомих процесів, вираження та актуалізації переживань і прихованих станів, соціальних ролей і форм поведінки у стані «витіснення» або слабо проявляються у повсякденному житті [46, с.37].

Вчені доводять, що арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, оскільки має «інтуїтивно-орієнтований» зміст, забезпечує середовище довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу. Продукти художньої діяльності є об'єктивним свідченням психоемоційного стану, що дає можливість використовувати їх для ретроспективної та динамічної оцінки ходу певного процесу, для проведення відповідних досліджень і порівнянь. Арт-

терапевтична діяльність у багатьох випадках викликає позитивні емоції, допомагає подолати негативні ситуації (апатія та безініціативність), а також дає можливість сформувати нові форми поведінки та активну життєву позицію. Вона покликана мобілізувати творчий потенціал, оскільки включає механізми внутрішнього самоконтролю та «зцілення». Арт-терапевтична діяльність відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкрити широкий спектр можливостей та ствердження власного індивідуального способу буття [55, с.89].

Аналіз досліджень з арт-терапії підтверджує доцільність її використання в лікувальних і корекційних цілях, оскільки цей метод дозволяє виражати агресивні прояви в соціально прийнятній формі. Малювання, живопис чи ліплення – надійні способи зняти напругу. Порівняно з процесом вербальної психотерапії несвідомі конфлікти та внутрішні переживання є менш психотравматичними для візуального сприйняття за допомогою зорових образів, оскільки невербальні форми спілкування дозволяють обійти свідому цензуру. Це служить основою для інтерпретації результатів діагностики під час терапії, оскільки зміст і стиль речей, виражених у художній формі, дають важливу інформацію про загальний стан. Вони дозволяють працювати з думками та почуттями, які виявляють і прояснюють сильні почуття та переживання. Невербальні форми спілкування сприяють посиленню процесу терапевтичної взаємодії, сприяють розвитку чутливості та позитивних почуттів та емоцій, виникненню внутрішнього контролю та комфорту [62, с.93]. Крім того, цей процес розвиває та фокусує увагу на емоційних рівнях, оскільки в результаті творчої дії мистецтво дає можливість пояснювати та переживати зорові, аудіальні та кінестетичні відчуття. Побічним ефектом арт-терапії є насолода від відкриття прихованих здібностей і їх розвитку [65, с.154].

Варто зупинитися на одному з найпоширеніших видів арт-терапії. У цьому випадку вплив на розвиток дитини здійснюється за допомогою образотворчої діяльності. Проведення терапії малюванням з дітьми може здійснювати психолог, учитель або батьки. Існує декілька типів завдань, які можна

використовувати під час проведення терапії малюванням: предметно-тематичний тип - основою зображення є людина та її взаємодія з навколишнім предметним світом і людьми. Теми малювання можуть бути вільними або заданими - «Моя сім'я», «Мое улюблене заняття», «Я вдома», «Ким я стану» тощо. Образно-символічний тип, в основі якого малювання пов'язано з морально-психологічним аналізом абстрактних понять «добро», «зло», «щастя», у вигляді образів, створених уявою дитини, а також зображенням емоційних станів та почуттів - «радість», «гнів», «подив» [63, с.90]. Важливими є:

- ✓ вправи на розвиток сприйняття, уяви та символічної функції і завдання, засновані на принципі проекції («Чарівні плями»);
- ✓ відтворення у зображенні цілісного об'єкта та його осмислення («Малювання за крапками»);
- ✓ ігри-вправи з образотворчими матеріалами - фарбами, олівцями, кольоровим папером, пластиліном, крейдою, санглиною тощо;
- ✓ вивчення їх фізичних властивостей та експресивних можливостей («Малювання пальцями»), експериментування з кольором, пластиліном, тістом через створення простих форм;
- ✓ завдання для спільної діяльності можуть містити завдання чотирьох вищезазначених видів діяльності, колективне малювання для корекції проблем взаємодії з однолітками і покращення взаємин між батьками та дітьми [63, с.91].

Таким чином, процес малювання допомагає дитині відчувати і зрозуміти себе, вільно висловлювати свої думки і почуття, уникати конфліктів і негативних переживань, розвивати емпатію, бути собою, змістовно виражати мрії і сподівання. Крім того, фахівцям необхідно підбирати методи візуалізації та прийоми для конкретних умов, від яких залежить успішність арт-терапевтичного процесу з дітьми.

Умова 1. Техніки і прийоми потрібно добирати за принципом простоти та ефективності. Дитина не повинна зазнавати ускладнень у процесі створення

зображення за допомогою запропонованої техніки, будь-які докладені зусилля мають бути цікавими, оригінальними, приємними.

Умова 2. Процес створення зображення та отриманий результат має бути цікавим і привабливим.

Умова 3. Образотворчі прийоми і методи повинні бути доступними. Перш за все, нові образотворчі способи впливають на мотивацію діяльності, її спрямованість і концентрацію. По-друге, для дитини важливе накопичення досвіду, оскільки цей процес знижує контроль розуму, сприяє уповільненню механізмів психологічного захисту, що дає більше свободи самовираженню несвідомої інформації [56, с.93].

Позитивним ефектом вирізняються ізотерапевтичні техніки і прийоми. Одним із них є марання (у буквальному розумінні - «бруднити», «забруднювати») - прийом нетрадиційного малювання брудними руками, який є ефективним у діяльності з корекції агресивності та гіперактивності дітей.

Визначення «забруднення» було обрано через поєднання відсутності де конструкції образів, відсутності фактури, абстрактних форм і кольорових крапель. Крім зовнішньої схожості образів, є схожість і в способі їх створення: ритмічні рухи рук, композиційне спотворення мазків і пензля, штрихів і бризок фарби, багаторазове нанесення і змішування кольорів. «Марання» дозволяє виразити свої деструктивні бачення фарбами та крейдою, а ігрова ситуація відволікає увагу від неадекватних чинників і дій у повсякденному житті, що дозволяє дитині без страху задовольняти деструктивні імпульси [70, с.155].

Так, О.Нікологорська і Л.Маркус пропонують форму монотипії, що сприяє «виліковуванню гніву і заповненню часу». Назва «монотипія» походить від грецького слова *monos* - «один», оскільки у процесі діяльності за цією технікою відбиток виходить лише один. Проте традиційна техніка друкованого художнього зображення в арт-терапії з дошкільнятами може бути модифікованою: на одному й тому ж аркуші можна робити декілька відбитків, клякс. Відповідно, кляксографія - це варіант монотипії, для якого аркуш

згинають навпіл, розкладають на столі на одному боці від згину наносять плями фарби хаотично або у вигляді конкретного зображення [60, с.112].

Малювання пальцями і долонями допомагає зрозуміти особливості дотику. Цінність цього методу полягає в свободі від обмежень руху, культурних впливів і соціального тиску. Малювання пальчиками і долонями - це санкціонована гра, в якій деструктивні імпульси і дії виражаються в соціально прийнятній формі. Дитина наважується непомітно робити заборонені дії і її ніхто не засуджує, вона не боїться осуду дорослих, не порушує правил. Ця методика позитивно впливає на дітей із сильними соціально-поведінковими характеристиками, орієнтованими на ранній когнітивний розвиток, а також на дітей, яких батьки вважають «маленькими дорослими» та очікують від них зрілої поведінки, самоконтролю та судження. Для цих дітей малювання пальчиками («гра з брудом») є засобом профілактики та лікування тривоги, соціальної тривожності та депресії [80, с.77].

До прийомів, які допомагають зняти напругу, врівноважити емоційний стан і працювати з гіперактивними дітьми, можна віднести малювання на мокрому аркуші.

Діти люблять малювати з сухим листям, сипучими матеріалами та продуктами, бо вони натуральні, мають приємний запах, легкі та ніжні. Можна створити малюнок на папері за допомогою листочків і клею ПВА. Нанесіть клей, потім розтріть сухе листя з дрібними частинками в долонях і посипте ними клейовий малюнок. Зображення чудово виглядають на кольоровому та фактурному папері. Використовуючи цю техніку, можна створювати образи, використовуючи дрібні сипучі матеріали та продукти (вівсяну, манну та інші крупи, гречку, пшоно, цукровий пісок, макарони тощо). Описана методика підходить для дітей з виявленими руховими порушеннями, негативізмом, ригідністю, що впливає на процес адаптації. Аналогічно, малювання об'єктів навколишнього середовища може бути ефективним способом зробити це. Малювання зім'ятим папером, кубиками, губками, зубними щітками, нитками, соломинками для коктейлів, сірниковими коробками, свічками, пробками – це

дуже оригінально. Завжди заохочується дитяча ініціатива використовувати незвичайні речі для створення картин, якщо це не шкодить іншим. Малювання довколишніх предметів з ініціативи дитини є ознакою залучення до творчої діяльності, почуття власної гідності, здатності висловлювати та відстоювати власні ідеї та позиції [69, с.15].

Техніка каракуль цікава тим, що робота з гіперактивними дітьми стає засобом розвитку цінних соціальних якостей: стриманості, контролю, терпіння, обережності, поваги, ввічливості тощо. Малюнки виконують без туші, олівцями та кольоровими олівцями, нерівномірно або ритмічно проводячи тонкі лінії на поверхні паперу, де лінії можуть бути нерозбірливими, плавними, шорсткими і навпаки. Окремі малюнки можна об'єднати в ціле або абстрактне зображення, що сприяє активності дитини, дозволяє відчувати натиск олівця або крейди, знімає напругу і скутість м'язів.

Для роботи за технікою «Чарівна куля» знадобляться клубки ниток різного кольору, аркуш ватману. Ця техніка розвиває уяву і фантазію. Ідеально підходить для сором'язливих дітей, які бояться малювати та грати. Це унікальна альтернатива малюнку, де немає «хороших» і «поганих» дій. Метод можна використовувати в індивідуальній та груповій діяльності для гіперактивних, імпульсивних та агресивних дітей. Використання цих способів у створенні образів є засобом усвідомлення своїх здібностей і навколишньої дійсності, моделювання взаємодії з оточенням, налагодження стосунків з дорослими. Ця діяльність є засобом зниження психоемоційного напруження, агресії, гіперактивності, тривожності у дітей [80, с.77].

Висновок до розділу 1

Проблема тривожності як властивості особистості завжди була актуальною для психології, і сьогодні її вивченню присвячено чимало глибоких наукових статей. Аналіз сучасних досліджень показує, що проблема тривожності залишається однією з найбільш складних і дискусійних проблем у своєму теоретичному та практичному аспектах.

Тривога - змінний психічний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, активністю нервової системи (ситуаційна тривога).

Тривожність є відносно стійким психологічним конструктом з відповідними поведінковими патернами, які проявляються тенденцією реагувати на передбачувані загрозливі ситуації підвищеною тривожністю. Тривога є суб'єктивним проявом особистого занепокоєння.

Отже, під тривожністю розуміється індивідуально-психологічна характеристика, яка проявляється схильністю людини відчувати стан тривоги в очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетична «проміжна змінна»; як тимчасовий стан психіки, що виникає під впливом стресових факторів; як фрустрація соціальних потреб і як мотиваційний конфлікт. З іншого боку, особистісна тривожність є складною та багатодетермінованою психічною сутністю, яка проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

Арт-терапевтичні методи усунення тривожності у дітей дошкільного віку, особливо методи роботи з тематичними психообразами, неавторськими картинками, роботами з камінням тощо. Вони допомагають наблизитися до символіки «мови» несвідомого. У контексті психодинамічного підходу прикладна психологія сприяє розвитку креативності через відсутність готових алгоритмічних методів та унікальність психічного феномену кожної особистості. Глибша духовна корекція передбачає розпізнавання особистих детермінант труднощів спілкування. Пропонується вивчати явища психіки в єдності свідомої та несвідомої сфери та можливості їх пізнання за допомогою арт-терапії.

Тому заняття з корекції тривожності з використанням технік і методів арт-терапії не стомлюють дітей. Використання нетрадиційних методів батьками та вихователями в процесі розвитку та виховання дозволяє індивідуально підходити до дитини відповідно до її побажань та інтересів. Це сприяє розвитку обдарованості дитини, нормалізує її емоційний стан, розвиває комунікативні навички та волю, що суттєво впливає на покращення соціальної адаптації,

забезпечує її інтеграцію в суспільство. Арт-терапія є універсальним методом психотерапевтичного і психокорекційного впливу на особистість дитини без вікових обмежень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та проведення дослідження особливостей прояву тривожності у дошкільному віці

Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі ЗДО(Ясла-садок) с.Маршинці. У дослідженні взяли участь 40 дітей старшого дошкільного віку (6 років) та їх батьки (20 жінок і 20 чоловіків).

Метою першого діагностичного етапу було перевірити сімейний стан батьків за допомогою методу «Типовий сімейний стан», опитувальника «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ), тесту «Задоволеність шлюбом», тесту Лірі та тесту Томаса, тест на сімейну сумісність А.Добровіча, тест батьківського ставлення А.Я.Варга, В.В.Століна.

Ці методи дають змогу визначити наявність негативних стосунків у родині, що в свою чергу призводить до виникнення особистісної тривожності у дітей дошкільного віку.

Методика «Типовий сімейний стан» дозволяє визначити найбільш типову ситуацію дитини в її сім'ї: задоволеність-незадоволеність; нервові напруження. Тест сімейної тривожності коливається від 0 до 28 балів. Якщо сума підшкал дорівнює або перевищує 9 балів, стан діагностують за окремими шкалами.

Для зменшення впливу суб'єктивного фактору в дослідженні використовували опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ). За допомогою цієї анкети ви можете зафіксувати наявність сімейної тривоги (С) як підсумковий показник за наступними шкалами:

- вини (В);
- тривоги (Т);
- нервово-психічної напруженості (Н).

Сімейна тривожність діагностується, коли отримана оцінка дорівнює або перевищує 14 балів, що перевищує діагностичну оцінку (ДЗ) за іншими шкалами.

Дослідження досліджуваних на шлюбну сумісність за А.Добровіч допомагає визначити характерологічний аспект сумісності (див. додаток Ж).

Сьогодні існує кілька способів діагностики особливостей сімейного виховання, зокрема стосунків батьків і дітей. В основному це персональні опитування та проєктивні методи [46, с.34].

Особистісні опитувальники широко використовуються в психології. Ці методи розроблені таким чином, що суб'єкт повинен реагувати на вербальні стимули, подані у формі запитань або тверджень, пов'язаних з певними поведінковими характеристиками. Перевагами є можливість отримання великої кількості даних за короткий час і простота застосування та обробки даних. Однак основним недоліком є зниження достовірності результатів через можливий вплив фактора соціальної прийнятності.

До найбільш популярних особистісних опитувальників для діагностики особливостей сімейного виховання відносяться: Опитувальник батьківського ставлення А.Я.Варга, В.В.Століна; анкета аналізу сімейного виховання (АСВ), призначена для вивчення видів сімейного виховання та визначення причин його неефективності; методика PARI Е.Шиффера і Р.Белла, призначена для вивчення ставлення батьків до різних аспектів сімейного життя. Використовується також напів проєктивна методика Рене Жіля, яка полягає у вивченні ставлення дитини до сімейного оточення та діагностиці міжособистісних стосунків дитини з людьми, які на неї впливають і є для неї найбільш важливими та значимими.

Різноманітні опитувальники, що використовуються для діагностики міжособистісних відносин, включаючи сімейні відносини і сімейні виховні характеристики, мають низьку систематичну основу по відношенню до процедур проєктування, оскільки представлені в них твердження або питання не розкривають глибини і повного спектру сімейних відносин [46, с.35].

Перераховані вище способи мають достатню конструктивну міцність. Це, у свою чергу, свідчить про доцільність і правомірність його використання, а також отримання об'єктивних і достовірних даних для діагностики особливостей стилю виховання батьків у сім'ї, зокрема ставлення батьків до своїх дітей.

Для вивчення типів ставлення батьків до дітей ми використовували опитувальник А.В.Варга і В.В.Століної. За цією методикою дослідження

проводилося з батьками та мало груповий характер. Батькам надали матеріал у вигляді листа з текстом анкети та двох бланків відповідей.

Методика А.Я.Варга, В.В.Століна є психодіагностичним засобом для вивчення ставлення батьків до дитини. Метод батьківського ставлення базується на динамічній двофакторній моделі батьківського ставлення, запропонованій Е.Шеффером і Р.Беллом, в якій основними факторами є емоційні (стосунки любов-ненависть або прийняття-неприйняття) і поведінкові (автономія-контроль).

Опитувальник складається з п'яти шкал:

1. «Прийняття – відторгнення».
2. «Кооперація».
3. «Симбіоз».
4. «Авторитарна гіперсоціалізація».
5. «Маленький невдаха».

Кожна шкала містить два "полюси": один відповідає високим значенням шкали, а інший - низьким значенням.

Ця анкета містить 61 твердження (див. Додаток Б), з якими випробуваний погоджується або не погоджується. Обробка результатів проводиться за ключем, після чого робиться висновок на основі порівняльного аналізу результатів відповідей по кожній шкалі. Якщо людина отримала найвищий бал за будь-якою зі шкал, це означає, що цей досліджуваний на першому місці. Проте враховується також оцінка випробуваного за іншими шкалами.

Крім традиційної діагностики в психологічному консультуванні проводять нетестову діагностику. Під час консультації консультант виходить з кількох діагностичних критеріїв. До словесних критеріїв належать слова та словосполучення, що містять певний емоційний заряд, часто повторювані слова. До невербальних критеріїв відносяться зміни настрою в певні моменти розмови або при розгляді певних тем, експресивний стан, певні жести і міміка тощо [46, с.36].

Інформативність - нестійкі реакції, що мають певне значення для консультанта, що свідчать про невідповідність змісту розмови емоційній стороні.

Слід також зазначити, що практикуючий психолог, який займається сімейними проблемами, добре усвідомлює, що відповідних методів вивчення особистості дитини не існує. У психологів є кілька методик, які дозволяють побачити світ очима дитини і зрозуміти її стосунки з іншими членами сім'ї. В основному це пов'язано зі складнощами використання вербальних методів (діти дуже вразливі, їм важко висловити свої почуття словами), а також тому, що штучні, а тому неприйнятні методи дослідження істотно впливають на результати [22, с.333].

Зосередження уваги об'єкта на конкретних стимулах проєктного прийому вказує на ситуації, проблеми тощо. Тому в проєктних дослідженнях аналіз відповідей випробуваних має якісний характер, правильних чи неправильних відповідей немає. Кількісний аналіз представлений в меншій мірі, ніж інші психометричні методи. Тому проведення досліджень, збір та аналіз результатів вимагає достатньої професійної підготовки дослідника.

Надійність проєктивних тестів, як правило, проблематична. При перевірці валідності часто перевіряється фактична внутрішня валідність.

Проблема валідації критеріїв проєктивного тестування визначається тією особливістю, яка відрізняє проєктивні методики від об'єктивних тестів і особистісних опитувальників; зосереджені на широкій «спостережній» інформації про різні риси особистості, тоді як об'єктивні тести та опитувальники вимірюють обмежене коло ознак і рис, для яких набагато легше підібрати критерій валідації [46, с.37].

Менш розробленим, але надзвичайно важливим питанням аналізу критеріальної та конструктивної валідності проєктивних методів є очевидна різниця між фактичною зовнішньою поведінкою (критерієм) та її проєкцією на уяву суб'єкта. Тому робити діагностичні висновки лише за результатами проєктивного обстеження неприпустимо. Щоб уникнути суб'єктивної оцінки,

дослідник повинен розглядати отримані дані лише в порівнянні з результатами інших методів.

Популярність методів проєкційного малювання пояснюється кількома причинами:

1. Процес малювання по-особливому розвантажує дитину, знімає напругу, що виникає під час психологічного обстеження, сприяє встановленню емоційного контакту з дитиною.
2. Малюнки прості у використанні:
 - ✓ аркуш паперу та олівець – усі необхідні інструменти;
 - ✓ дитина ніби фіксує олівцем свої дії, рухи думки. Це дозволяє психологу більше уваги приділяти змінам емоційного стану обстежуваного та звертати увагу на особливості процесу малювання.
3. Зображувальні методи (особливо малюнок сім'ї) є дуже показовим способом пізнання особистості дитини, відображенням того, як дитина сприймає себе та інших членів сім'ї, які почуття відчуває в сім'ї.
4. Процес малювання, особливо коли виникають значущі для дитини ситуації, має психотерапевтичний ефект [46, с.38].

На малюнках створюється враження, що дитина тікає від особистої напруги, втрачає всі можливі варіанти вирішення ситуації. Незважаючи на переваги описаних у літературі методів малювання, їх практичне застосування потребує глибокого вивчення досвіду їх застосування і, насамперед, критичного осмислення принципів інтерпретації малюнка.

Методика «Малюнок сім'ї» широко використовується серед психологів-практиків, які займаються особистісними проблемами дітей, оскільки вона має багато переваг: можливість зняття напруги, простота використання, висока інформативність.

Інтерпретація малюнка базується на клінічному досвіді, а не на експериментальних дослідженнях, теоретичних міркуваннях. Однак, враховуючи контекст, у якому використовується ця техніка, відсутність ясності

тлумачення можна не помітити. Він використовується, коли конкретна інформація не потрібна.

Малюнок сім'ї необхідний для розуміння «світогляду» дитини, створення різноманітних гіпотез, які потім можна буде підтвердити та виправити.

З робіт Вульфа можна говорити про найбільш повну інтерпретацію та аналіз техніки «Малюнка сім'ї». На малюнку, які він проаналізував:

- ✓ порядок малювання членів сім'ї, їх просторове розташування, пропуск членів сім'ї;
- ✓ відмінності між графічними зображеннями членів сім'ї [46, с.39].

Хьюлз аналізує сам процес малювання: використання олівця, стирання намальованого, сумніви, емоційні реакції, спонтанні коментарі до малюнка. Ця інформація дає додаткову інформацію про реакцію дитини на отримані від неї подробиць про її загальний емоційний стан.

Корман, Кауфман і Бернс розробили модифікацію цієї техніки. Перед дітьми була поставлена неструктурована ситуація: «Намалюй сім'ю такою, якою ти її уявляєш». Якщо дитина досягла того моменту, коли сім'я бере участь більше чи менше, ніж насправді, це ознака психологічного захисту. Чим більша опозиція, тим більше невдоволення наявною ситуацією.

Корман інтерпретує малюнок у трьох аспектах:

- ✓ графічна якість;
- ✓ формальна структура;
- ✓ зміст.

Крім того, пропонується ряд питань, які можна розділити на три групи:

- ✓ відкриті та провокаційні запитання, які спонукають дитину відкрито висловлювати свої почуття;
- ✓ питання прихованого соціометричного характеру, на які дитина повинна прийняти позитивне або негативне рішення;
- ✓ з'ясувати, що означає для дитини намальована ситуація та окремі деталі [46, с.40].

Часто використовується відома кінетична діаграма, розроблена Бернсом і Кауфманом. У ньому ставиться завдання: «Намалюйте кожного члена сім'ї і де ви щось робите». Дається аналіз героїв, сюжетів, стилю і персонажів для їх інтерпретації.

Інформація, отримана багатьма вітчизняними дослідниками, дозволяє визначити методику сімейного малюнка як процедуру, що відображає місце дитини в сім'ї, досвід і уявлення дитини про всю сім'ю та окремих її членів.

Негативні переживання дитини в сім'ї, її невдоволення сімейним оточенням проявляються вже у ставленні дитини до самого завдання: спостерігаються захисні реакції, які проявляються у вигляді зміни завдання, затримки важливих елементів на малюнку.

Під час спостереження експериментатор фіксує: порядок розташування деталей на малюнку, паузи більше 15 секунд, приховані деталі, спонтанні коментарі дитини, емоційні реакції та її реакцію на пред'явлений зміст.

Коли малюнок готовий, психолог намагається зібрати якомога більше інформації. Він ставить серію запитань щодо змісту зображення. Під час бесіди психолог повинен визначити суть образу; почуття до окремих членів сім'ї; наскільки деякі деталі важливі для дитини [46, с.41].

Після опитування дитині пропонується вирішити 6 ситуацій: 3 висловлюють негативні почуття до рідних, 3 - позитивні.

Для пояснення необхідно знати точний вік дитини, склад сім'ї, зібрати інформацію про поведінку дитини вдома і в дитячому садку.

Інтерпретація заснована на роботах Захарова, Хьюелса, Бернса і Кауфмана. Умовно його можна розділити на три частини:

- ✓ аналіз структури сімейної картини;
- ✓ інтерпретація графічних особливостей зображень членів сім'ї;
- ✓ аналіз процесу малювання.

При аналізі структури намальованої сім'ї та порівнянні її складу з реальною сім'єю передбачається, що дитина, яка відчуває в сім'ї емоційне благополуччя, створює повноцінну сім'ю. Спотворення реального образу вказує на емоційні

конфлікти, незадоволеність сімейною обстановкою, травматичні переживання, аутизм, високий рівень тривожності або відсутність контакту з психологом.

Розташування членів сім'ї свідчить про деякі психологічні особливості сімейних відносин: гармонія, прагнення до згуртування сім'ї, відчуття ізоляції, існування коаліції [46, с.55].

Характеристика графічних зображень окремих членів сім'ї може дати багато інформації про емоційне ставлення дитини до окремих членів сім'ї; через сприйняття дитини, через самооцінку дитини, через її гендерну ідентифікацію.

При оцінці емоційних стосунків дитини з членами сім'ї особлива увага приділяється кількості частин тіла, прикрас і кількості кольорів для малювання персонажа. Гарне емоційне ставлення пов'язане з позитивною увагою до малюнка людини, негативне ставлення призводить до ескізів, неповних малюнків, іноді відсутні деякі важливі частини тіла.

Показовими можуть бути і абсолютні розміри фігур, окремих частин тіла, які віднесені до певних сфер діяльності.

Розбираючи процес малювання, зверніть увагу на наступне:

- ✓ порядок відсторонення членів сім'ї;
- ✓ порядок креслення деталей;
- ✓ стирання;
- ✓ повернення до вже намальованих деталей, до предметів;
- ✓ паузи;
- ✓ спонтанні коментарі [46, с.56].

Інтерпретація процесу малювання вимагає врахування всього досвіду та інтуїції психолога, оскільки цей рівень аналізу, при його невизначеності, дає найбільш точний матеріал.

Інтерпретація процесу малювання ґрунтується на тому, що зміни в мисленні дитини, актуалізація її почуттів, напруження, конфлікти приховані за динамічними особливостями малюнка. Оцінюється також загальне враження від малюнка. Незважаючи на недостатню чіткість деталізації та тлумачення,

знайомий образ може бути корисним інструментом у роботі практичного психолога.

Для діагностики сімейних стосунків, крім перерахованих вище методів, ми використовували метод спостереження та інтерв'ю. Визначення тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини.

За останні роки було розроблено кілька методів діагностики тривоги. Він включає персональні анкети та методи проектування [46, с.57].

Найпоширенішими методами психології психічних процесів і станів є особистісні опитувальники. Унікальність її структури та змісту полягає в тому, що питання або речення анкети відображають специфіку людського буття, є простими реченнями у формі першої особи однини та за синтаксичною будовою. Це дозволяє експерту швидко і об'єктивно оцінити тяжкість стану, не замислюючись.

Деякі з найбільш поширених методів вимірювання рівня тривожності людини:

- ✓ шкала ситуаційно-особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера, Ю.Л.Ханіна;
- ✓ шкала рівня тривожності, розроблена на основі шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша;
- ✓ методика Тейлора для вимірювання рівня тривожності;
- ✓ метод Філіпса для діагностики шкільної тривожності.

Більшість відомих методик вимірювання тривожності можуть оцінити лише один із її типів: особистісну, чи тривожність як стан, чи навіть більш специфічні реакції.

Техніка, яка дозволяє диференціально виміряти тривожність як особистісну рису, так і як стан, є технікою, запропонованою Ч.Д.Спілбергером. Це легко виконати, розробити та інтерпретувати результати, це можна робити індивідуально або в групах.

Цей факт зумовив вибір даного методу вимірювання рівня особистісної тривожності дітей старшого дошкільного віку.

Для вимірювання рівня особистісної тривожності дітей старшого дошкільного віку була використана методика Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна «Діагностика самооцінки».

За цією методикою було проведено групове дослідження. Кожен респондент отримав текст анкети та бланк відповідей.

Методика Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна – опитувальник, що складається з 40 пунктів, 20 з яких спрямовані на оцінку рівня ситуативної тривожності (Situational Anxiety Scale) і 20 на оцінку рівня особистісної тривожності (Personal Anxiety Scale). Відповідно до мети дослідження ми використовували Шкалу особистісної тривожності (див. Додаток А).

Піддослідні отримують інструкції під час тесту за цим методом.

Бали нараховуються на ключовій основі. Бал за шкалою особистісної тривожності може коливатися від 20 до 80. Чим він вищий, тим більший рівень тривожності. Висновок про наявність певного рівня особистісної тривожності робиться за такою схемою: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31-44 бали - середній (норма); 45 і вище - високий.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Для діагностики сімейних стосунків використовувалися наступні методики: методика «Типовий сімейний стан», опитувальник «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ), тест «Задоволеність шлюбом», тест Лірі та тест Томаса, шлюбна сумісність А.Добровіча. (див. Додаток Ж).

Тестуючи групу батьків, були отримані наступні дані. Результати обстеження конкретної групи за методиками «Типова сімейна ситуація» та «Сімейний аналіз тривожності» представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати тестування чоловічої групи

| № | Типовий сімейний стан | | | Аналіз сімейної тривоги | | | |
|-----|-----------------------|----|----|-------------------------|---|---|----|
| | З | Н | Т | В | Т | Н | С |
| 1. | 27 | 27 | 26 | 4 | 5 | 5 | 21 |
| 2. | 19 | 20 | 21 | 7 | 4 | 6 | 20 |
| 3. | 28 | 28 | 28 | 5 | 5 | 5 | 15 |
| 4. | 26 | 27 | 26 | 7 | 6 | 7 | 23 |
| 5. | 28 | 28 | 27 | 6 | 7 | 7 | 24 |
| 6. | 25 | 26 | 25 | 6 | 5 | 5 | 20 |
| 7. | 27 | 28 | 26 | 4 | 3 | 4 | 18 |
| 8. | 27 | 27 | 26 | 7 | 5 | 6 | 21 |
| 9. | 28 | 28 | 27 | 7 | 5 | 7 | 23 |
| 10. | 28 | 27 | 26 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 11. | 26 | 27 | 26 | 7 | 7 | 7 | 23 |
| 12. | 25 | 24 | 25 | 7 | 7 | 7 | 22 |
| 13. | 25 | 26 | 23 | 6 | 6 | 6 | 21 |
| 14. | 28 | 28 | 26 | 7 | 5 | 7 | 23 |
| 15. | 28 | 27 | 26 | 6 | 3 | 5 | 20 |
| 16. | 27 | 28 | 27 | 5 | 3 | 6 | 21 |
| 17. | 28 | 27 | 26 | 5 | 4 | 7 | 23 |
| 18. | 25 | 26 | 27 | 7 | 5 | 5 | 21 |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|---|---|---|----|
| 19. | 27 | 28 | 28 | 7 | 5 | 7 | 23 |
| 20. | 28 | 27 | 28 | 7 | 6 | 7 | 23 |

З таблиці видно, що для цієї групи характерний високий рівень загальної незадоволеності; нервово-психічне напруження; сімейна тривога.

За опитувальником «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) виявлено високі рівні провини; нервозність і сімейне занепокоєння.

За результатами тесту на «Задоволеність шлюбом» отримано наступні показники (табл..2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати тестування чоловічої групи

| № з/п | Бали | | | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 0-16 | 17-22 | 23-26 | 27-28 | 29-32 | 33-38 | 39-48 |
| 1. | 15 | | | | | | |
| 2. | | 18 | | | | | |
| 3. | | | 24 | | | | |
| 4. | 14 | | | | | | |
| 5. | | 20 | | | | | |
| 6. | | 17 | | | | | |
| 7. | | | 20 | | | | |
| 8. | 16 | | | | | | |
| 9. | | 21 | | | | | |
| 10. | | | 25 | | | | |
| 11. | 13 | | | | | | |
| 12. | | 22 | | | | | |
| 13. | | | 20 | | | | |
| 14. | 10 | | | | | | |
| 15. | | 21 | | | | | |
| 16. | | | 24 | | | | |
| 17. | 13 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|--|--|--|--|
| 18. | | 18 | | | | | |
| 19. | | | 23 | | | | |
| 20. | 15 | | | | | | |

Як видно з таблиці, домінуючими показниками в групі є: загальне невдоволення; велике невдоволення; і невдоволення замість задоволення.

Під час обстеження групи чоловіків за допомогою тесту Лірі виявлено наступні типи ставлення до оточуючих: авторитарне (6 чоловіків), егоїстичне (4 чоловіки), агресивне (3 чоловіки) та підозріле (3 чоловіки); підлеглі (2 особи); залежний (1 особа) і дружній (1 особа).

Тестування групи чоловіків за допомогою тесту Томаса виявило характерну стратегію вирішення конфлікту: змагання (8 чоловіків), пристосування (9 чоловіків), уникнення (3 чоловіки).

Так, згідно з результатами дослідження, група чоловіків демонструє значну незадоволеність своїм подружнім життям і нездатність вирішувати конфлікти.

Після першої співбесіди в цій групі були діагностовані такі проблеми:

- ✓ проблеми стосунків «батьки-діти» - 12 чоловік;
- ✓ проблеми стосунків «батьки-батьки» - 6 чоловік;
- ✓ проблеми стосунків «чоловік-жінка» - 2 чоловіки.

При тестуванні жіночої групи отримані наступні дані:

Результати проведеного тестування жіночої групи за методиками «Типовий сімейний стан» та «Аналіз сімейної тривоги» зазначені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати тестування жіночої групи

| № | Типовий сімейний стан | | | Аналіз сімейної тривоги | | | |
|----|-----------------------|----|----|-------------------------|---|---|----|
| | З | Н | Т | В | Т | Н | С |
| 1. | 28 | 27 | 28 | 7 | 6 | 6 | 20 |
| 2. | 28 | 27 | 27 | 5 | 6 | 7 | 19 |
| 3. | 27 | 28 | 28 | 5 | 5 | 7 | 16 |
| 4. | 25 | 26 | 27 | 4 | 4 | 7 | 13 |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|---|---|---|----|
| 5. | 24 | 23 | 24 | 6 | 5 | 6 | 15 |
| 6. | 28 | 27 | 28 | 3 | 4 | 6 | 18 |
| 7. | 28 | 28 | 28 | 5 | 6 | 5 | 14 |
| 8. | 28 | 28 | 28 | 7 | 6 | 7 | 15 |
| 9. | 25 | 26 | 24 | 6 | 5 | 7 | 18 |
| 10. | 28 | 28 | 28 | 5 | 6 | 5 | 16 |
| 11. | 27 | 28 | 27 | 4 | 4 | 6 | 16 |
| 12. | 27 | 27 | 27 | 5 | 5 | 6 | 20 |
| 13. | 28 | 28 | 28 | 3 | 3 | 7 | 10 |
| 14. | 25 | 24 | 24 | 4 | 4 | 5 | 14 |
| 15. | 27 | 28 | 27 | 6 | 7 | 4 | 16 |
| 16. | 26 | 27 | 27 | 7 | 6 | 3 | 12 |
| 17. | 28 | 28 | 28 | 5 | 4 | 7 | 13 |
| 18. | 28 | 28 | 28 | 4 | 5 | 7 | 19 |
| 19. | 28 | 28 | 28 | 6 | 6 | 5 | 18 |
| 20. | 27 | 26 | 26 | 3 | 3 | 7 | 18 |

З цієї таблиці видно, що високий рівень загальної незадоволеності був характерний і для жіночої групи; нервово-психічне напруження; сімейна тривога.

Коли ми оцінювали результати тесту групи жінок за допомогою Тесту аналізу сімейної тривожності (АСТ), ми виявили високий рівень провини; нервозність і сімейне занепокоєння.

У процесі обстеження групи жінок за допомогою тесту «Задоволеність шлюбом» були отримані показники, представлені в таблиці. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати тестування жіночої групи

| № з/п | Бали | | | | | | |
|----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 0-16 | 17-22 | 23-26 | 27-28 | 29-32 | 33-38 | 39-48 |
| 1. | 16 | | | | | | |
| 2. | 16 | | | | | | |
| 3. | | | 20 | | | | |
| 4. | | 20 | | | | | |
| 5. | | 20 | | | | | |
| 6. | | 19 | | | | | |
| 7. | | | 21 | | | | |
| 8. | 15 | | | | | | |
| 9. | | 18 | | | | | |
| 10. | | | 24 | | | | |
| 11. | 12 | | | | | | |
| 12. | | 21 | | | | | |
| 13. | | | 22 | | | | |
| 14. | 9 | | | | | | |
| 15. | | 17 | | | | | |
| 16. | | | 23 | | | | |
| 17. | 11 | | | | | | |
| 18. | | 16 | | | | | |
| 19. | | | 22 | | | | |
| 20. | 15 | | | | | | |

Відповідно до таблиці 2.4. Видно, що домінуючими показниками в групі жінок є:

- ✓ тотальне незадоволення;
- ✓ велике незадоволення;
- ✓ невдоволення замість задоволення.

За допомогою тесту Лірі виявляємо такі типи ставлення жінок до інших: авторитарне (3 жінки), егоїстичне (3 жінки), агресивне (2 жінки), невпевнене (1 жінка); покірливий (6 жінок); залежний (з однією жінкою) і дружнє (2 жінки).

За допомогою тесту Томаса ми виявили характерні стратегії вирішення конфлікту жінок: конкуренція (4 жінки), пристосування (6 жінок), компроміс (4 жінки), уникнення (2 жінки), співпраця (4 жінки). На відміну від чоловічої групи, в цій групі стратегії вирішення конфлікту були представлені більш детально.

Отже, згідно з результатами дослідження, група жінок також виявляє явну незадоволеність подружнім життям, а стратегія вирішення конфлікту представлена ширше.

Після першого співбесіди в цій групі були діагностовані такі проблеми:

- ✓ проблеми стосунків «батьки-діти» - 10 чоловік;
- ✓ проблеми стосунків «батьки-батьки» - 4 чоловіки;
- ✓ проблеми стосунків «чоловік-жінка» - 6 чоловік.

Вивчаючи сімейні конфлікти за допомогою «Малюнку сім'ї», ми дійшли наступного висновку. Вислухавши настанови, всі діти відразу взялися до роботи. В кінці роботи ми з'ясували, кого намалювала дитина, що намальовані люди робили і де вони були. На основі ретельного аналізу результатів дослідження були розроблені психологічні портрети.

Микола Г.

Активний на заняттях, швидко вирішує математичні задачі, добре читає, послідовно висловлює свою думку. Свої обов'язки виконує сумлінно. Незалежний, надійний, спокійний, чуйний. У нього гарне почуття гумору.

Як видно з малюнку сім'ї, крім мами, тата і старшого брата, в родині були ще бабуся і дідусь. Члени сім'ї дуже близькі, що може свідчити про спробу воз'єднання сім'ї. Малюнки членів сім'ї трохи неакуратні, гладкі. Промальовування зубів брата і дідуся може свідчити про наявність агресії з їх боку.

Великий, але схематичний малюнок обличчя старшого брата може вказувати на те, що він усвідомлює свою вагу та силу, але не відчуває до нього

позитивних емоційних стосунків. Це підкреслюється штрихуванням і видаленням. Насичений емоційний тон малюнка може свідчити про проблеми в сімейних відносинах.

Дмитро Є.

На заняттях не виконує завдання, постійно відволікається, крутиться, встає, кричить, докладає всіх зусиль, щоб привернути увагу.

Сім'я складається з мами, тата і сестри, зображених на малюнку. Члени сім'ї віддалені один від одного, що може свідчити про низький рівень емоційної прихильності. Зображення членів сім'ї характеризується спрощеністю, неправильним малюнком і мінімальним декором, що може свідчити про погані емоційні стосунки. Тому сімейне становище можна назвати незадовільним.

Людмила М.

Свої обов'язки виконує сумлінно. Активна, незалежна, надійна, врівноважена. Активна на заняттях.

На малюнку повний склад сім'ї. Зображення демонструє емоційне благополуччя, ідею об'єднання сім'ї. На малюнку є всі деталі обличчя, воно чисте, що може свідчити про позитивний емоційний настрій. Образ ближче до батька може свідчити про особливе ставлення до нього.

Вадим М.

Ефективність навчання низька, спостерігається нестійкість концентрації, що зазвичай відволікає на заняттях.

Цікаво, що на сімейному малюнку він намалював маму, тата і навіть кота, але не намалював себе. Це може вказувати на відсутність духу спільноти, відчуття відчуженості чи ізоляції. Картина в рамці може свідчити про бажання об'єднати сім'ю. Хлопчик намалював матір великою, показавши, що вона для нього найважливіша людина. Подібність у малюванні чоловічого та жіночого силуетів може свідчити про проблеми гендерної ідентифікації. Загалом можна говорити про несприятливу сімейну обстановку.

Оля Б.

Спокійна, пасивна, непомітна. Успішність незадовільна.

Справжня сім'я - це мати і брат. Батьки розлучені, але живуть разом. На малюнку хлопчик показав лише себе та брата, а центральне місце відвів коту, якого він представив максимально чітко, деталізовано та декоративно. Порухення поточного складу сім'ї може свідчити про емоційні конфлікти і незадоволеності сімейною ситуацією. Він був невисокого зросту, мав неоднозначні риси обличчя, які вказували на почуття відторгнення, і був аутистом.

Віддалене місце може характеризуватися слабкими емоційними зв'язками, відчуттям ізоляції. Оскільки дівчинка малювала себе з у ранньому віці, це викликає почуття нікчемності, невпевненість у собі, потребу в увазі, страх. Виходячи з малюнка, можна говорити про несприятливу сімейну ситуацію.

Дослідження за методикою «Опитувальник батьківського ставлення» А.Я.Варга, В.В.Століна проводився окремо з батьками.

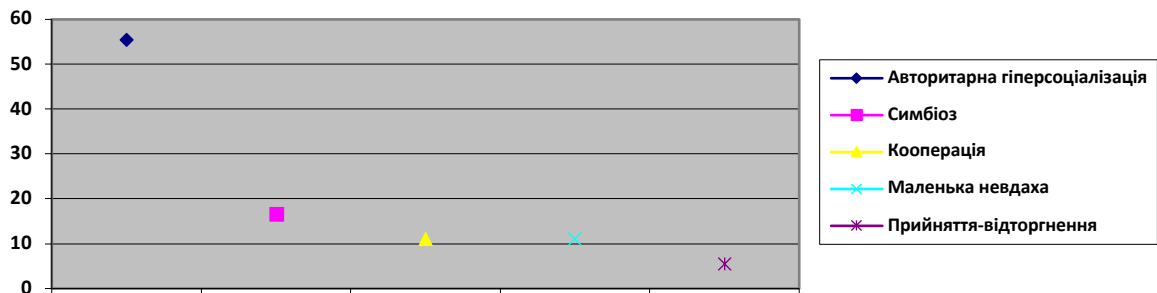
У процесі кількісної обробки даних були підраховані набрані ними бали за п'ятьма шкалами. Кількісні показники зведені в таблицю (див. Додаток Д).

Порівняльний аналіз відповідей батьків дав наступні результати: установку «авторитарної гіперсоціалізації» склався у вибірці респондентів старшого дошкільного віку з високим рівнем особистісної тривожності та їхніх батьків.

За цією шкалою 55,5% вибірки отримали найвищий бал. 16,6% респондентів мають позицію «симбіоз», 11,1% – «співпраця» і стільки ж респондентів мають позицію «маленького невдахи». Лише 5,5% показали найкращі результати за шкалою прийняття-відхилення. Ці результати можна представити у вигляді діаграми 2.1.

Діаграма 2.1.

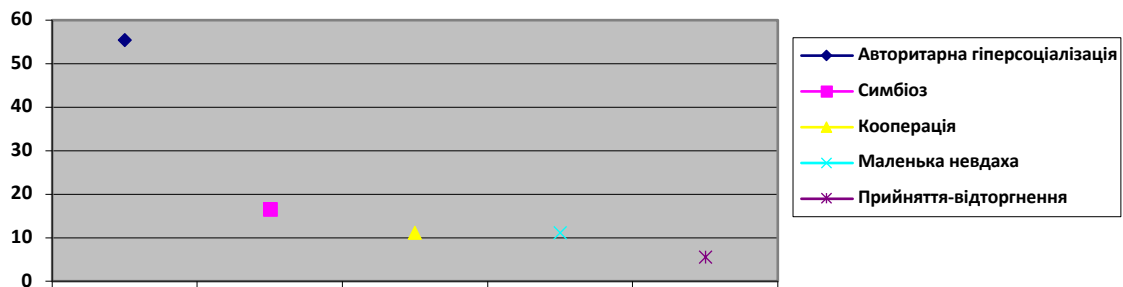
**Результати дослідження типу ставлення батьків до дітей
(вибірка - діти з високим рівнем особистісної тривожності та їх батьки)**



Порівняльний аналіз відповідей показав діаметрально різні результати. З цієї вибірки 50% респондентів отримали найвищий бал за шкалою «Співпраця», 25% — за шкалою «Симбіоз». 8,3% опитаних мають тип «Авторитарна гіперсоціалізація», стільки ж респондентів — тип «Маленький невдаха» і тип «Прийняти-відкинути». Отримані результати можна представити у вигляді діаграми 2.2.

Діаграма 2.2.

**Результати дослідження типу ставлення батьків до дітей
(вибірка – діти з середнім рівнем особистісної тривожності та їх батьки)**



Порівняльний аналіз результатів дослідження характеру батьківського ставлення до дітей з підвищеною тривожністю та їх батьків та дошкільників з помірною тривожністю та їхніх батьків можна подати у вигляді таблиці (див. Додаток Є) або в графічній формі (діаграма 2.3.).

Діаграма 2.3.

**Результати дослідження типу ставлення батьків до дітей
(вибірка - діти з високим і середнім рівнем особистісної тривожності)**

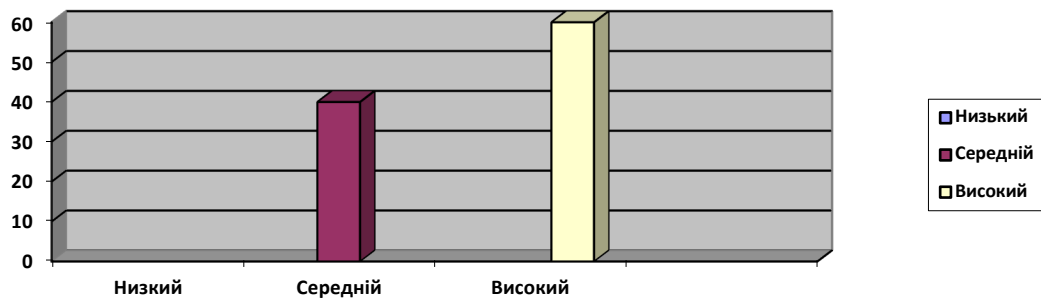


Наше дослідження типів батьківського ставлення до дітей показує, що існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю дітей і типами батьківського ставлення до них. Діти, які ростуть у сім'ї, де батьки мають дуже авторитарне ставлення, розвивають високий рівень особистісної тривожності. Ті, чий батьки належать до кооперативного типу, мають середній рівень особистісної тривожності.

Результати досліджень за шкалою самооцінки Ч.Д.Спілбергера (шкала особистісної тривожності) показали, що діти старшого дошкільного віку мають різний рівень особистісної тривожності. Кількісні показники зведені в таблицю (див. Додаток Б). У жодного з піддослідних не було виявлено низького рівня особистісної тривожності. Середні та високі показники (для всієї вибірки) такі: 60% (18 осіб) мають високий рівень особистісної тривожності; 40% (12 осіб) мають середній рівень особистісної тривожності. Отримані результати можна представити у вигляді діаграми 2.4.

Діаграма 2.4.

Результати дослідження наявного рівня особистісної тривожності старших дошкільників (у %)



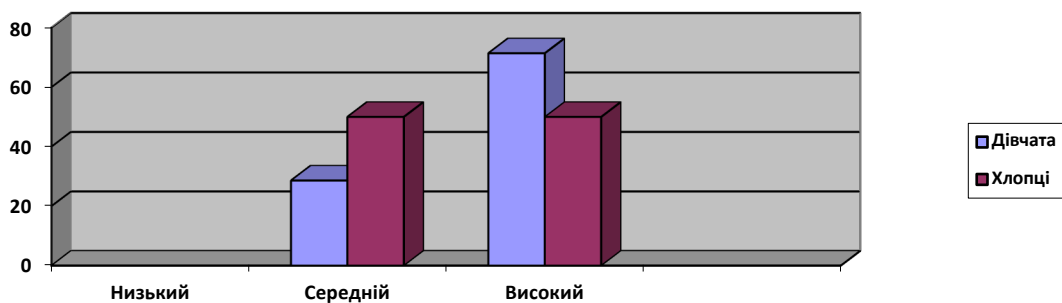
Вивчення рівня особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку показало різницю в рівні її прояву у дівчаток і хлопчиків, що не було метою дослідження. Виявлено, що високий рівень особистісної тривожності мають 71,4% (10 осіб) із загальної кількості дівчат (14 осіб), а середній – лише 28,6% (4 особи).

Проте показники середньої та високої особистісної тривожності однакові для всіх хлопців (16 осіб): 50% (8 осіб) мають високий рівень особистісної тривожності, стільки ж хлопців мають помірну особистісну тривожність.

Отримані результати та їх порівняльний аналіз можна представити у вигляді діаграми 2.5.

Діаграма 2.5.

Порівняльний аналіз рівня особистісної тривожності дівчаток і хлопців старшого дошкільного віку (у%)



Дослідження рівня особистісної тривожності старших дошкільників дають підстави зробити висновок про високий рівень особистісної тривожності у дітей цього віку, і рівень у всіх не низький. Більшість ознак високого рівня особистісної тривожності виявляється у дівчаток і, в середньому, у хлопчиків.

Висновки до розділу 2

У результаті дослідження ми дійшли наступних висновків: дошкільнята, які вирости в неблагополучних сім'ях, мають високий рівень особистісної тривожності. Встановлено, що це в основному стосується дівчаток. Низький рівень особистісної тривожності у старших дошкільників відсутній.

Стосовно залежності особистісної тривожності дітей від типу ставлення до них батьків, слід зазначити, що гіперсоціалізація авторитарного типу більш виражена в сім'ях, де особистісна тривожність дітей висока.

Під час дослідження було відзначено, що до цієї групи респондентів входять лише дівчатка старшого дошкільного віку. Тип «співробітництва» зустрічається в сім'ях з дітьми середньої особистісної тривожності, серед яких є дівчатка і хлопці. Всі інші відносини батьків до дітей більшою чи меншою мірою виражені в обох суб'єктних категоріях. Швидкість його вираження незначна.

Тому характер стосунків батьків з дитиною є невід'ємною частиною стилю сімейного виховання. Існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю дітей старшого дошкільного віку та ставленням до них батьків, зокрема тип «авторитарної надсоціалізації» зумовлює високий рівень особистісної тривожності, тип «співробітництво» - середньому. Всі інші типи стосунків не зачіпають особистісні інтереси дітей дошкільного віку.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПРАКТИЦІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Програма психологічної корекції тривожності дошкільників засобами арт-терапії

Корекційна програма спрямована на зниження рівня тривожності, усунення негативних проявів у спілкуванні та зняття напруги.

Програма складається з 10 занять по 30-35 хвилин, які відповідають віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку та вимогам до організації супутньої діяльності з ними.

Основною метою програми є підвищення самооцінки, розвиток навичок самостійного керування емоційним станом дітей старшого дошкільного віку, переважно розвиток тривожності та комунікативних навичок.

Основні завдання програми:

Пропонована програма включає комплекс прямих і непрямих психолого-педагогічних методів, які забезпечують розвиток у дітей емоційної стійкості та стресостійкості, позитивно впливають на формування комфортних стосунків з батьками та однолітками.

Програма фокусується на індивідуальних методиках виконання. Тривалість кожного заняття може бути від 35 до 50 хвилин залежно від стану дітей і складності рекомендованих вправ та інших видів роботи.

Основним змістом занять є ігри та арт-терапевтичні вправи, метою яких є розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки дітей старшого дошкільного віку [80, с.77].

При цьому слід пам'ятати, що розвиваючий ефект повинен досягатися не шляхом оволодіння психотехнічними методами, а шляхом максимізації потенційної користі від кожної комплексної вправи, обраної для навчання. Так, наприклад, вправи з виправлення злодіянь одночасно допомагають формувати комунікативні навички, створюють умови для самопізнання тощо. Окремі вправи можуть використовуватися кілька разів, ускладнення, передача основної функції від дорослого до дитини, різні варіації.

Якщо вправа виконується сумлінно, але дитині подобається, її потрібно залучати до роботи тоді, коли вона хоче її виконувати.

М.Р.Бітянова пропонує таку структуру заняття: обряд привітання, розминка, основні моменти заняття, рефлексія, обряд прощання [80, с.78].

Ритуали зустрічі та прощання – важливий момент для ефективної роботи. Ритуали може придумати дитина під час бесіди або підказати психолог чи педагог. Церемонії проводяться на кожній зустрічі. З часом контроль за виконанням ритуалів переходить від дорослих до дитини.

Розминка – це спосіб впливу на емоційний стан і рівень активності дитини, заохочення її до активної діяльності. Розминку можна проводити не тільки на початку заняття, а й між окремими вправами і навіть тоді, коли тренер відчуває потребу змінити поточний емоційний стан дитини. Вправи для розминки добираються з урахуванням змісту та завдань відповідного заняття.

Основним змістом заняття є комплекс вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань еволюційного комплексу. Основна увага приділяється багатофункціональним методикам, які сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок дитини.

Послідовність вправ повинна враховувати зміну видів діяльності та психофізіологічного стану дітей: від активних до спокійних, від складних інтенсивних ігор до відпочинку тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора втоми дитини. Ігор не повинно бути забагато, заняття рекомендується починати і закінчувати одним із улюблених занять дитини, яке відповідає темі заняття.

Рефлексія — це ретроспективна оцінка навченого в двох аспектах: емоційному (що сподобалося, що не сподобалося, що правильно, що неправильно і чому) і змістовному (чому це важливо) [80, с.79].

Обмірковування попередньої діяльності включає в себе згадування дитиною того, що вона робила минулого разу, особливо що вона запам'ятала, чому вона це зробила тощо. Рефлексія наприкінці заняття дозволяє дитині з допомогою

дорослих відповісти на питання: навіщо це потрібно, як це може допомогти створити емоційні стосунки між психологом (вихователем) і учасниками групи.

Кожне заняття має стандартний формат навчання тривалістю 30-35 хвилин. Зміст заняття має включати діагностичні методи, які виявляють емоційний стан дитини тут і зараз. Допомагає ефективніше працювати над усуненням тривоги та внутрішньої напруги.

| № п,п | Тема заняття | Структура заняття | Використані вправи, методики, ігри | Дата | примітка для виконання |
|-------|---|---|--|------|------------------------|
| 1 | Знайомство – та розвиток навичок невербальної взаємодії та емоційної чутливості. | 1. Створення атмосфери взаємодовіри. 2. Пізнання самого себе. 3. Арт-терапія | 1.«Розкажи про себе» 2.«Чарівні слова» 3.Етюд «Слухаємо себе» 4.Малювання «Мій найщасливіший день» 5. «Розфарбовуємо емоції» | | |
| 2 | Розвивати навички невербального спілкування та розуміти свої емоції в реалізації | 1. Самоаналіз. 2. Руханка-танок 3. Розвиток емоційної розкутості і непередбаченності. | 1.«Намалюй чоловічка» 2.«Доповні вправу реченнями» 3.«Хто любить рухатися» 4.«Що я бачу в темряві» 5.«Осінні листочки» | | |
| 3 | Розвивати навички невербального спілкування та розуміння своїх емоцій для досягнення своєї цілі. | 1.Гра 2.Діагностика 3. Релаксація | 1.Гра-пазл Еоції 2.«Уявний трон» 3.«Підйом по сходах» 4.«Метафоричний автопортрет» 5.«Слухати себе» | | |
| 4 | Розвиток афективної сфери та вміння керувати емоціями під час спілкування та розвивати здорові стосунки | 1. Розвиток емоційної сфери. 2. Арт-терапія 3. Способи емоційної саморегуляції | 1. «Вгадай емоцію» 2.Бесіда «Наші жахи» 3.«Я-чарівник» 4.«В кого я можу перетворитись в чарівній країні?» 5.Техніка пісочної терапії 6.«Чарівна країна» | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 5 | Розвивати навички міжособистісного спілкування, щоб забезпечити ефективне спілкування з іншими. | 1. Арт-терапія 2. Зняття втоми. | 1. «Пелюстка» 2. «Шикуйся в ряд» 3. «З ким дружу з ким ні» 4. «Капелюх» 5. «Малюємо емоції пальчиками» | | |
| 6 | Негативні емоції, такі як гнів, смуток, страх і ревності, можуть сильно впливати на наші дії та рішення. | 1. Тренувальні вправи для м'язів рук. 2. Стабілізація психоемоційного стану. 3. Ауторелаксація 4. розмика 5. Малювання в щоденник | 1. «Гра Злюка» 2. «Візьми себе в руки» 3. «Увага до оточуючих» 4. «Привіт другу» 5. «Мандрівка» 6. «Мій девіз» 7. «Мій герб» 8. «Гора з плечей» | | |
| 7 | Досягнення та підвищення впевненості в собі. | 1. Казкотерапія 2. Рольова гра 3. Арт-терапія 4. Ауторелаксація | 1. «Малюємо емоції» 1. «Казка навиворіт» 2. «Комплімент» 3. «Одне і теж по-різному» 4. «Морське дно» | | |
| 8 | Розвиток уваги, а також відчуття емпатії, здобуття підтримки. | 1. Ауторелаксація 2. Руханка 4. Арт-терапія | 1. «Спілкування - це здорово» 2. «Долоня» 3. «Обличчя на сонці» 4. «Будь ласка» 5. «Врятуй пташеня» | | |
| 9 | Тренуємо увагу, та вміємо усно знаходити засоби невербальний спілкуватися. | 1. Завдання на уваги 2. Малюємо фарбами 3. Рольовий гравець | 1. «Знайди пару» 2. «Мій день народження» 3. «Моє улюблене свято» 4. «День народження» 5. «Подарунок найкращому другу» 6. «Подарунок» 7. «Вгадай що я хочу» | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 10 | Приймаємо позитивне ставлення до себе і виправляєм свою самооцінку | 1. Самоопитування 2. Р-к комунікації | 1. «Добрийдень» 2. «Що мені не подобається в цій людині» 3. «Мені подобається твоє» 4. «Ти мені дуже потрібен» 5. «Зверни увагу на друга» | | |
|----|--|---|---|--|--|

Заняття 1.

Ціль, знайомства— це перший етап будь-яких стосунків, на якому люди пізнають один одного. Розвиток навичок невербальної взаємодії та емоційної чутливості є важливим на цьому етапі, як і побудова міцних зв'язків з іншими. Невербальне спілкування включає тон голосу, міміку та мову тіла, які можуть передати багато про почуття та емоції людини.

Вправа-гра «Розкажи про себе»

Інструкція : психолог повідомляє про початок гри з того, що кожна дитина в групі по черзі презентувати себе . Керівник пояснює правила гри, яких легко дотримуватися. Кожна дитина має назвати своє ім'я та те, що їй подобається робити або в чому вона добре вміє. Коли всі знайомства закінчені, починається гра, і діти починають ближче знайомитися. Вони можуть говорити про свої захоплення, їхні сім'ї, їх улюблена їжа чи все, що їх цікавить. Коли кожна дитина має можливість поговорити, гра переходить до гри «Гаряче крісло». У цій грі одна дитина сідає в середину кола, а інші по черзі ставлять їй запитання про себе. Дитина повинна відповідати чесно і навіть може попросити інших про допомогу, якщо вони не знають відповіді.

Вправа «Чарівні слова»

Ця вправа передбачає запис слів або фраз, які можна використати в разі впродовж дня. Вправа універсальна, і її можна пристосувати до будь-якої ситуації. Для початку кожна людина повинна придумати слово чи фразу, які мають для неї особливе значення це може бути важливе слово чи фраза.

Етюд «Слухаємо себе». (Вправа на ауторелаксацію).

Перед початком гри необхідно з'ясувати у дитини, чи розуміє вона значення цих слів - радість, сум, біль, сором, образа. Запропонуйте дитині навести приклад ситуації, в якій у дитини була подібна ситуація. Нехай ваша дитина займе зручне положення. Закрийте очі на 1-2 хвилини, послухайте серцебиття, «подивіться на себе», подумайте і запам'ятайте, що щастя - це колір, якщо вони не знають, скажіть, щоб вони бачили його, коли вони думають про щасливу річ, якого кольору . Уявіть, де зосереджена радість - голова, руки, ноги, серце. Потім відкрийте очі, візьміть пензлик, занурите в цей колір і додайте його в це місце. Зробіть те саме для інших ситуацій — печалі, болу, сором, образа. Кольори цих емоцій можна побачити навколо нас. Небо темно-блакитне, коли в повітрі важко висить смуток. Сонце світить яскраво-жовтим, коли радість випромінює з усіх куточків. Деревя яскраво зеленіють, коли атмосферу наповнюють радість і задоволення. Усі ці кольори ми бачимо у повсякденному житті. І знайшовши час, щоб справді помітити їх, ми зможемо уявити.

Практика може діагностувати емоційне здоров'я, прийнятність форм і методів роботи. В кінці вправи психолог просить дитину швидко і схематично описати свій стан і настрій [80, с.81]

Малювання на тему «Мій самий щасливий день». Додаток№1

Дітям пропонується за 2-3 хвилини пригадати і намалювати найщасливіший день свого життя, додавши малюнку яскравих кольорів і деталей. Використовуйте свою уяву та подумайте про щасливі спогади, які ви пережили. Згадати та намалювати найщасливіший день у своєму житті – чудова вправа, яка може принести багато радості та позитиву.

Вправа «Розфарбовуємо емоції»

Я попросив дітей розфарбувати значки. Діти повинні обрати той колір, який, на їхню думку, найбільше відповідає значку емоційного стану та пояснити, чому обрано той чи інший колір.

Заняття 2. Ціль, розвивати навички невербального спілкування та зрозуміти свої емоції в реалізації.

Вправа «Намалюй чоловічка».

Який у людини настрій? (Діти відповідають). Кожен з нас намагається окреслити людину кольорами, які передають твій настрій. Тепер, коли у вас є готовий контур, візьміть пензлик і почніть малювати. "

Вправи на завершення речень

Дитина пише на аркуші паперу ряд речень: «Я більше боюся...», «Я злюся, коли...», «Мені сумно, коли...». За наданими відповідями можна оцінити здатність дитини обдумувати свій досвід.

Відповідь «не знаю» може свідчити про недостатню сформованість навички або про важливість питання, що викликає тривогу [80, с.].

Рухлива гра «Хто любить рухатися».

Психолог позначає рухами слова: земля - руки вниз, повітря - руки вгору, Вода - руки вперед, Вогонь - руки в сторони. Спочатку ведучий супроводжується візуальним представленням, потім тільки дається словесну команду та виконати невідповідні дії на наступній фазі. Розмовляючи, дитина повинна виконувати команду і не може імітувати дію.

Вправа «Що я баччу в темряві».

Психолог пропонує дітям згадати свої відчуття, перед тим як вони засинають. Розповівши про свій стан, дітям пропонується намалювати то або що вони бачать в темноті. Використовуючи фарби або олівці, діти підмальовують необхідні деталі. Щоб лякаючий образ став не страшним можна його змінити, . за допомогою кількох простих рухів вони можуть зробити колись страшне зображення веселим і привабливим підмалювати посмішку, бантики, подарунки. Це дивовижна трансформація, яка може відбутися в твоєму малюнку.

Рухлива гра «Осінні листочки».

Діти стають у коло уявляють, що вони осінні листочки, які висять на деревах. Відчувають, як крізь них віє вітер, шелестить листям, відчувають прохолоду осіннього повітря. Вони відчувають красу мінливих кольорів листя та тепла сонця на своїх обличчях. Вони уявляють, що відчувають вагу іншого листя

навколо себе, і чують шепіт дерев, які гойдаються на вітрі. Стоячи там, вони стають частиною життєвого циклу.

Заняття 3. Ціль, розвивайте навички невербального спілкування та розуміння свої емоції для досягнення ваших цілей.

Гра-пазл «Емоції»

Інструкція. Дитині пропонується із пазлів скласти свій емоційний стан.

Рухлива гра «Уявний трон».

Інструкція. Учасники сидять по колу. Одного з учасників психолог просить сісти в центр кола на “уявному троні”. Чарівний він тому, що людина, яка сідає на нього, позбавляється будь-яких недоліків і має лише позитивні риси.

У грі бере участь група гравців, які по черзі прикидаються правителем вигаданого королівства. Кожен гравець повинен використати свою уяву, щоб створити унікального та цікавого персонажа, який зможе привести його королівство до величі.

Вправа «Підйом по сходах».

Дитина дивиться на модель і малює сходи. Зміст завдання: Уявіть, що на першому етапі найстаранніша і кмітлива дитина вчиться добре, а на другому — теж добре, але інколи відволікається і робить помилки. Як думаєш, куди б вони тебе посадили?

Арт-терапевтична вправа «Метафоричний автопортрет».

Обговорення за малюнком.

Психолог пропонує дитині зобразити себе у вигляді якогось предмету, тварини чи рослини. Після створення такого образу дитину просять скласти оповідання про нього від І-ої особи.

Навчіться «слухати себе, слухати тишу» (практика саморозслаблення)

Через 1-2 хвилини дитина розслабиться і прислухається до себе.

- Що ви чули?
- Що станеться, якщо зникне весь звук?
- Які неприємні звуки ви знаєте?
- Які з них гарні?

Потім вона описує свій душевний стан наприкінці заняття .

Заняття 4. Мета: Розвиток афективної сфери та вміння керувати емоціями під час спілкування та розвивати здорові стосунки.

Гра «Тренуйтеся пригадувати емоції»

Дайте дитині аркуш паперу із зображенням емоційного стану: Буратіно, Попелюшка, Мишка. питання: - Коли люди посміхаються? - Яка усмішка? Вони однакові?

Завдання - хитро посміхатися, як мишка, бути веселим, як Буратіно, і бути обережним, як Попелюшка.

Бесіда Картина «Перетворення жаху на смішне».

Спочатку дітям запропонували намалювати щось дуже страшне. Після завершення малювання психолог пропонує перетворити страшне на веселе, домалювавши малюнок.

Дитина аналізує, які емоції, зображені на малюнку, найбільш неприємні. Окремо поговоримо про страх, тривогу.

Вправа «Метелики».

Психолог пояснює, що грати треба удвох, просить об'єднатися у пари сусідів по парті. Надається один набір олівців на двох, лист з малюнком метелика. «Перед кожним із вас лежить малюнок метелика. Подивіться, які вони безбарвні без візерунків. У кожній парі домовтеся, один з одним, як ви прикрашатимете цього метелика. Кожен з вас розфарбовуватиме своє крило у метелика, але візерунки двох крил повинні вийти красиві та однакові.

Вам зрозуміле завдання? Тоді можна починати». Після закінчення завдання психолог просить кожну пару показати що вийшло. Діти розглядають, які в кого вийшли метелики. Психолог вихваляє дітей за гарні метелики, звертаючи уваги на ті, де візерунки вийшли особливо схожі.

Вправа «Я – чарівник».

Інструкція Діти можуть закрити очі і подумки відвідати казку.

Уявіть, що ви в рожевих окулярах і все виглядає красиво. Опишіть, як все змінюється, коли ви носите окуляри, як змінюється світ навколо вас. Коли дитина закриває очі, вона робить глибокий вдих і уявляє себе в чарівному світі. Вони носять рожеві окуляри, які роблять все навколо красивим і чарівним. У них під ногами зеленіла трава і цвіли квіти. Дерева лагідно гойдалися від вітерця, а листя ніжно шелестіло, гармонійно звучаючи. Пересуваючись і заглиблюючись у цей уявний світ, вони відчують себе чарівниками, здатними на неймовірні магичні подвиги. Як чарівник, дитина може створити все, що забажає, від високого замку до сяючої веселки, за допомогою фарб і пензликів втілити все на папері.

Малювання на тему «В кого я можу перетворитись в чарівній країні?»

Після вправи «Я чарівник» попросіть дітей подумати, ким би кожен із них хотів стати, якби був чарівником. Відповідаючи на це запитання, люди потрапляють у магичне царство. У цих краях вони часто стикаються з міфічними та магичними істотами, здатними назавжди змінити їхні життя. Тож виникає питання: якби я потрапив у чарівну країну, ким би я став? Відповідь «У мене нікого немає, я хочу бути собою» свідчить про спокій і самосвідомість. Учасники групи малюють тварину, яку вони показують, і пишуть короткі відповіді на запитання: Де живе ця тварина? Що їсть те, що любить? Потрапити в чарівну країну – це захоплююча та цікава концепція, яка захоплювала людей протягом століть. Питання про те, ким ми можемо стати в цій чарівній країні, протверезить і може багато розкрити про наші серця. Коли ми входимо в такі сфери, ми часто зустрічаємо дивних і таємничих істот, які можуть наділити нас силою..

Інтерпретація зображень і відповідей базується на аналізі мотивації вибору дитини, певної особливості життя цієї тварини та характеристик не лише тварин, а й людей.

Багато мотивацій можуть скласти усереднений психологічний портрет дитини, виявляючи бажані і небажані характеристики, які дитина приписує собі або заперечує. Щоб зменшити стрес, можна попросити дитину встати і показати свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи, ходу [12, с.7

Техніка пісочної терапії «Чарівна країна»

Усі діти — чарівники. Тому можна створити в пісочниці все, що захочеш: побудувати власну країну, використати фігурки і дібрати до них будівлі, каміння, рослини, тварини, які житимуть у твоїй чарівній країні». Можливості безмежні! Ви можете створити замок, сад, гірський масив, озеро, ліс або навіть підземне королівство. Якщо вам потрібна допомога, ви навіть можете покликати деяких із створених вами чарівних істот, щоб простягнути вам руку. З кожним додаванням до вашого світу ви можете спостерігати, як ваше королівство оживає та бачити, як воно перетворюється на щось справді чарівне.

Після завершення створення композиції слід обговорити з дитиною, яку країну вона створила, хто її мешканці, чим вони займаються.

Заняття 5. Мета: Розвивайте навички міжособистісного спілкування, щоб забезпечити ефективне спілкування з іншими. Уміння ефективно спілкуватися з іншими є ключовим фактором у побудові міцних особистих і професійних стосунків. Тому важливо навчитися висловлюватися так, щоб це було чітко, лаконічно та легко зрозуміло іншим

Вправа «Пелюстка»

Зміст вправи: дітям пропонується пелюстки різного кольору. Дитина вибирає вподобану пелюстку і розповідає, що з ним станеться в майбутньому.

Вправа « Як хочеш шикуйся в ряд»

Інструкція: Відразу: діти стають ліворуч. Якщо діти запитують, отримують відповідь: «Як хочеш». Ця вправа допомагає визначити природу групових відносин: лідери схильні займати позиції, які здаються їм вигідними, відштовхуючи тих, хто має менший авторитет у групі. Спостерігаючи, на яку позицію прагне кожен учасник групи, лідер також робить висновок про самооцінку кожного учасника. Діти з високою самооцінкою природно прагнуть зайняти «першу» позицію (ліворуч від лідера). Діти з низькою самооцінкою, особливо з низьким груповим статусом, будуть погоджуватися на «середній» і «низький». Діти шикувались у ряд і виконували рухливу гру та сценку «Слухаємо один одного» [90, С. 87].

Вправа «З ким я хочу дружити?»

Ця вправа базується на популярному соціометричному методі. Учасники групи повинні розділити аркуш навпіл і на лівій стороні написати імена дітей своєї групи, з ким вони дружать і чому, а на правій – з ким не дружать і чому. Кількість варіантів необмежена. Тренер попередив дітей, що їхнє рішення обговорюватися не буде. Просто обговоріть симпатії та антипатії. Наприкінці сеансу ведучий виконує стандартну обробку даних для визначення соціального статусу кожного члена групи та ієрархії стосунків дітей. Обговорення причин, чому дитина вибирає та відкидає друзів, дає елементи для виявлення комунікаційних потреб дитини та проблем у цій сфері. Нарешті ведучий пояснив дітям, що характери людей не завжди однакові, тому що кожен із нас різний. Ми це забезпечимо, виконуючи такі завдання.

Гра «Капелюх»

Діти об'єдналися на пари і по черзі пригадували знайомі сценки: чоловік спирається на лавку, одягає капелюх. Інший чоловік стоїть поруч, прямо на капелюсі. У цьому випадку діти виявляють свою реакцію на ситуацію розчарування. Після інсценування ситуації обговорюються реакції «жертви» і «кривдника».

Наприкінці бесіди ведучий звертає увагу дітей на те, що всі люди різні: хтось веселий і доброзичливий, хтось жвавий і емоційний, хтось може «плакати» тощо. Після обговорення різних реакцій на можливі конфліктні ситуації тренер запропонував знову зіграти в гру «капелюх». При цьому до роботи залучалися і діти, які проявляли дефіцитні агресивні реакції. Формування ідеальних моделей конфліктної поведінки сприяє формуванню та розвитку самоконтролю та саморегуляції поведінки дітей дошкільного віку [90, с.88].

Арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками»

Психолог пропонує дитині зобразити свої емоції фарбами, намалювати свій настрій. Потім заохочує дитину відкритися та пояснити, чому вона вирішила використовувати певні кольори чи форми під час малювання. Це допомагає

дитині виразити свої почуття словами та краще усвідомити емоції, які вона відчуває в даний момент. Роблячи це, дитина вчиться розпізнавати та приймати свої емоції та може застосовувати ці знання поза сеансом терапії.

Заняття 6.Ціль, негативні емоції, такі як гнів, смуток, страх і ревності, можуть сильно впливати на наші дії та рішення

Гра «Злодійка».

Один із учасників групи сидить на стільці. Тримає легкі серветки або рушники. Всі інші учасники бігали навколо нього, намагаючись його дратувати: дражнили його, корили гримаси, лоскотали. Тренер стежить, щоб діти не лаяли і не завдавали болю. Неслухняний щосили терпів, ганяючись за дітьми та намагаючись ляснути їх рушником по спині. Гра дає можливість позбутися агресії та підвищити витривалість. Досвід показує, що більш агресивні дошкільнята довше терплять знуцання [80, с.88].

Вправа «Моя радість»

Обладнання: для виконання цієї вправи необхідні матеріали для творчості та взагалі, все, з чого можна щось зробити руками. Фарби, олівці, ручки, пластилін, глина, солоне тісто, палички, сірники, шматочки ниток, будь що. Інструкція: закрийте очі і уявіть собі ту картинку, яка створює в вас почуття радості. Роздивіться всі деталі, зробіть глибокий вдих і уявіть що вдихаєте гарний настрій. Зробіть декілька таких вдихів та видихів. Відчуйте, як ритмічно б'ється ваше серце. Будьте у цьому стані декілька хвилин розслабтеся. Тепер відкрийте очі і намалюйте, викладіть з сірників, виліпіть з пластиліну «вашу радість». Це може бути дуже символічна поробка або малюнок.

Сердечко, квадратик, який нагадує дім, квітка з маминого саду. Все! Все, що прийде вам на думку! Це тільки ваша, унікальна радість! Покладіть результат вашої творчості на видне місце в будинку, щоб кожного разу проходячи повз вашу «радість» ви отримували невидимий заряд позитива і добра.

Вправа «Зосередьтеся на інших»

Детально опишіть зовнішній вигляд кожного члена групи (якщо група цього вимагає). Психолог повинен допомогти учасникам описати і звернути увагу на психічний стан дитини, враження, що справляються на оточуючих, думки й асоціації, які виникають при спілкуванні з дитиною. Завдання продовжується, доки не будуть описані всі члени групи. Ці вправи розвивають усвідомленість, здатність спостерігати за подіями та контролювати емоції [90, с.79].

Розігрування сценарію «Привіт, друже».

Ми утворили велике коло. Слід привітати кожного учасника гри, підкреслити унікальність партнера та назвати риси його характеру. Необхідно звернути особливу увагу на те, якими словами кожен учасник вітає іншу дитину, якими жестами користується, якою мімікою подає. Психолог працює з групою, щоб обговорити типові помилки та продемонструвати конструктивні способи вітання контактів. Потім дві-три пари дітей зачитують зразок бажаного привітання.

Коли діти опанують цю вправу, її можна використовувати, щоб підготувати їх до конструктивного спілкування, яке допоможе їм бути ефективними в роботі.

Бесіда «Мій девіз»

Переглянувши всі гасла, тренер помічає, що жоден із дітей у своєму слогані не сказав когось образити чи вдарити. Що буде з людиною, девізом якої є війна, злочин тощо? Що це за людина? Яке враження ви справляєте на інших? Ви хочете спілкуватися і дружити з такою людиною? Керівник підтримує девізи дітей, приділяє особливу увагу цікавим і оригінальним девізам, висловлює надію, щоб діти керувалися в житті тільки добрими намірами, щоб вони все життя дотримувалися свого девізу і поводитися відповідно до нього, сподіваються зловити [80, с.90].

Вправа «Мандрівка»

Психолог просить дітей уявити, що вони здійснюють подорож на потязі. Діти уявляють подорож потягом і думають про місця, які вони побачать, людей, яких зустрінуть, і речі, які вони будуть робити. Далі описуємо емоції, які

вони відчують під час подорожі, і що вони відчують коли вони прибувають до місця призначення. Далі він запропонував учням вирішити, з ким із перерахованих пасажирів вони хотіли б їхати в одному вагоні і чому? Чия присутність для них небажана і чому? (наведіть аргументи).

Малювання на тему «Мій герб»

Після закінчення роботи над кожним девізом тренер пропонує дітям намалювати герб у щоденнику. Звертаємо увагу групи, що герб буде намальований на лицарському щиті (який було видно противникам у битві) та на замковій брамі (де його було видно як ворогам, так і друзям). Тому уважно слід вивчити зміст зображення на гербі.

Вправа «Дві гори» (на ауторелаксацію та саморегуляцію)

Психолог пояснює дітям, що вони втомилися, напружені або приголомшені, вони можуть уявити, що несуть на плечах важкий рюкзак, наповнений камінням. Потім вони можуть уявити, як вони знімають рюкзак і кладуть його на сусідню гору. Вони можуть спостерігати, як гора поглинає їхній важкий тягар, і відчувати полегшення та розслаблення. Це форма саморозслаблення та саморегуляції, яка використовується багатьма, щоб увійти в контакт зі своїм внутрішнім «я». Практикуючи цю техніку, увага зосереджена на плечах, а ідея полягає в тому, щоб уявити відчуття, що дві гори стоять по обидва боки від вас, забезпечуючи підтримку та захист. Відчуття безпеки, яке це створює, може допомогти зменшити напругу, покращити концентрацію та допомогти, ви відчуваєте більше зв'язку зі своїм внутрішнім я. Переваги: заспокоює розум, знімає напругу коли ви практикуєте цю техніку, ви можете відчути, як напруга та стрес зникають. Відчуваючи дві гори по обидва боки, ви можете мати впевненість у безпеці та захисті. Це може допомогти вам розслабитися та відновити зв'язок із самим собою, як заспокоєння ви відчуваєте більше зв'язку зі своїм внутрішнім я.

Цю вправу слід повторити 3 рази.

Заняття 7.Ціль: Досягнення та підвищення впевненості в собі.

Вправа «Малюємо емоції».

Дитині пропонується пригадати і намалювати ситуацію коли не випробовували інтерес, радість страх, здивування, задоволення.

Гра «Казки навиворіт»

Заохочуйте дітей написати казку чи оповідання, починаючи з кінцівки і рухаючись назад. Наприклад, дитина, яка сидить на кінці ланцюжка, починає словами: «Тоді принцеса і принц перемогли злу відьму і жили довго і щасливо». Потім дитина, яка сидить поруч, продовжує історію, розповідаючи, що сталося до того, як кінець, наприклад, «Але перш ніж вони зможуть перемогти відьму, вони повинні знайти чарівний меч, захований у печері, яку охороняє дракон.» І так далі, доки не почнеться історія

Ті, хто порушить зворотний порядок, будуть усунені. Цю гру можна повторити 2 рази. Другий раз гра повинна бути проведена за всіма правилами, крім дитини, яка допустила помилку .

Гра «Ти вмієш тільки співати»

На столі лежать маски з різними виразами обличчя (страх, радість, гнів, смуток). Діти беруть будь-яку маску, яку хочуть, і намагаються передати її настрій, але замість того, щоб сказати, вони її співають

Рольові ігри в «однаковій, але різній» ситуації

Ведучий пропонує дітям по черзі виконати завдання різними способами. Наприклад, вітання різними інтонаціями голосу, відмова, лайка тощо. Тренер визначає тип ситуації. Привітатися як впевнена людина, потім як агресивна, самовпевнена людина. Тривожних дітей приваблює обличчя невпевненої людини і навпаки. Це дозволяє грати різні ролі, бачити себе в інших [80, с.93].

Вправа «Морське дно»

Музичний матеріал: п'єса «Місячне світло»

Клода Дебюссі (Achille-Claude Debussy).

Практичний психолог проговорює текст, узгоджуючи його з темпом музики. «Зараз ми зануримося у морську глибину. Спочатку перевірте, чи працює спорядження для дихання під водою — спокійно, без напруження вдихніть, а тепер — видихніть. Зі спорядженням все гаразд, тому занурюємося. Зробіть

спокійно глибокий вдих, а з видихом опустіться на самісіньке дно. Довкола вас — чиста блакитна вода. А тепер уявіть, що ви — морські хвилі, які легко гойдаються разом із музикою. Довкола вас плавають різноколірні мешканці моря. Відчуйте їхню присутність, розгляньте їх уважно. Раптом — течія змінилася! Усі хвилі заворушилися, почали рухатися, подорожувати морською глибиною, зустрічати нових морських мешканців. Аж ось настала ніч. У повній темноті морська вода засяяла — це блискучі мікроскопічні водорості, рачки, дивовижні медузи. Відтак хвилі поступово заспокоюються і лягають на дно». Шум хвиль змінився ніжним шепотом вітру, який шелестів тихою морською гладдю. Зірки розстелилися на небі, як ковдра, і місячне світло м'яко освітлювало мерехтливе море. Я з подивом дивився на містичну морську істоту, відчуваючи з ними дивний зв'язок. Я був сповнений почуття благоговіння та подиву перед красою всього цього.

По завершенні практичний психолог пропонує дітям знову прослухати музичну композицію й намалювати образи, які виникли у них в уяві. Відтак він аналізує дитячі малюнки, щоб виявити приховане емоційне напруження, невдоволення, агресію.

Заняття 8. Мета: розвиток уваги, а також відчуття емпатії, здобуття підтримки.

Вправа Спілкування-це здорово!

Психолог запитує учасників: «Що таке спілкування?». Відповіді учасників фіксуються на дошці, після чого тренер підсумовує все та зачитує інформаційне повідомлення «Спілкування». Потім тренер починає пояснювати важливість спілкування в нашому житті та як воно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я. Він зазначає, що спілкування – це як фізичні вправи, які можуть допомогти нам залишатися здоровими та у формі як фізично, так і розумово.

Він продовжує, наводячи учасникам приклади того, як вони можуть включити спілкування у своє повсякденне життя. Він говорить про важливість спілкування з родиною, друзями та колегами...

Вправа «Долоня».

Психолог пропонує дітям покласти руки на аркуш паперу, обвести навколо нього ручку або олівець і написати в центрі і на кожному пальчику свої імена, хороша якість, яку можна знайти в самій дитині. На аркуші А4 намалюйте свою долоню і покажіть її групі для обговорення. На завершення буде організовано виставку картин. Якщо хтось із дітей не знаходить у собі достатньо позитивних якостей, тренер залучає дітей і допомагає йому [12, С. 81].

Вправа «Обличчя на сонці» (на ауторелаксацію)

Діти сидять і закривають очі. Їм пропонується уявити себе на спекотному літньому пляжі. Сонце ніжно пестить обличчя, розгладжує зморшки навколо чола та очей. Діти уявляють, як торкаються ніжних сонячних промінчиків, можуть повторювати доріжку кінчиками пальчиків і пестити обличчя [80, с.94].

Вправа - гра «Будь ласка».

Ведучий пропонує учасникам гри уважно слухати його ігрові завдання і виконувати їх, але лише в тому випадку, якщо його звернення починатиметься із слова «Будь ласка». Виграє той, хто не допустить протягом всієї гри жодної помилки (або допустить їх менше, ніж останні гравці):

- Будь ласка, витягніть убік праву руку;
- Оберніть голову вліво;
- Будь ласка, оберніть голову управо;
- Нахилите голову до лівого плеча;

Вправа « Врятуй пташеня»(на ауторелаксація)

Уявіть, що у вас в руках маленьке беззахісне пташеня . Витягніть руки долонями щоб пташеня могло комфортно відпочити. Ти дивуєшся, чому воно таке маленьке і безпорадне. Ви можете відчувати, як його серце калатає вашою шкірою. Ви гладите його м'які пір'я, і воно лягає в тепло ваших рук. Озираєшся навколо і бачиш, що тут безпечно, але боїться літати. Ви обережно повертаєте пташеня назад і покладіть його на землю. Птах — яструб Ти відступаєш і милуєшся красою яструба. Його пір'я темно-коричневе з золотистими відблисками, а очі — пронизливо-блакитні. Ви бажаєте бути таким вільним і безстрашним, як це виглядає. Ви починаєте думати про всі місця, куди б він міг

потрапити, і про те, як би було парити високо в небі . Ви уявляєте, що їдете верхи на спині величного птаха, відчуваєте, як повітря проходить через ваше волосся, сонце на вашій шкірі та хвилювання від того, що ви можете дивитися з висоти вниз.

Він міг парити над вершинами гір і літати крізь хмари, досягаючи висот, про які ви навіть не мріяли. Ви прагнете відчути вітер у своєму обличчі та побачити світ з його точки зору. Ти можеш майже відчувати сонце на своєму обличчі та хмари під собою. Ви хочете бути орлом, що ширяє в небі. Коли ви це уявляєте, ви відчуваєте, як ваші крила широко розправляються, готові злетіти. Ви уявляєте, як ширяєте в небі, відчуваючи порив вітру на своєму обличчі та пір'ї. Ви бачите світ з висоти пташиного польоту і відчуваєте глибоке почуття свободи. Яскраве сонце, здається, хмари сміхніться йому і не сумуйте, воно ще прилетить до вас.

Заняття 9 Ціль: учасників заохочують працювати в команді, бути в курсі поведінки інших, мати здатність знаходити вербальні та невербальні методи спілкування, які інші можуть зрозуміти, і дотримуватися правил ввічливості.

Вправа «Порівняй картинки»

Завдання полягає в тому, що тренер дає дітям картку з назвами тварин і просить їх прочитати вголос і знайти пару, але при цьому не можна говорити (можна використовувати тільки характерні рухи цих тварин). Коли двоє людей об'єднані в пари, тримайтеся поруч і не розмовляйте, поки кожна людина не знайде свого партнера.

Гра "Кольорове коло"

Перед кожною дитиною лежать 5 кольорових кругів (жовтий, рожевий, червоний, зелений, блакитний). Звучить музика, діти піднімають круг. Учасникам групи пропонується знайти партнера, у якого піднято кружечок такого ж кольору. Потім вони стоять зі своїм партнером і чекають, поки музика почнеться знову. Ця гра, відома як «Кольорове коло», — це веселий і захоплюючий спосіб навчити маленьких дітей кольорам і соціальній взаємодії.

Бесіда про «Радісні спогади»

Після малювання діти збиралися в коло, щоб поділитися своїми почуттями та нагадати собі про свої дні народження. У коротких бесідах тренер намагається викликати у дітей приємні та радісні спогади, щоб вони були готові до майбутнього завдання. Діти діляться улюбленими спогадами про свята.

Вправа «День народження»

3-поміж учасників обирають іменинника. Всі діти бажають йому добра, показуючи мімікою і жестами. Потім іменинника просять згадати, коли він робив комусь боляче, щоб зрозуміти, як це виправити. Діти виконують бажання виправити недоліки, про які сам іменинник не говорив, але які в собі не бачить. Потім членів групи просять уявити та запропонувати майбутнє дитини, у якої сьогодні день народження.

Вправа допомагає групі згуртуватися, дає дітям можливість висловити свої образи та виплеснути своє розчарування [80, с.96].

Гра «Зачарований хлопець»

«Зачарований хлопець» сидів у кріслі зі злим виразом обличчя. Його охороняють два гноми. Для тих, хто хоче наблизитися до хлопчика, гном демонструє символ прихильності. Треба вгадати настрій. Завдання гравця - розсмішити «чарівного хлопчика», але не можна його торкатися або розмовляти з ним.

Вправа «Ти мені дуже потрібен»

Діти стають щільним колом. Кожен учасник повинен по черзі сказати двом обраним учасникам групи фразу зі словами «Ти мені дуже потрібен». Вираз повинен бути щирим. Під час вправи ви повинні дивитися один одному в очі.

Обговорення:

- Чи важко було висловитися?
- Важко було прийняти ці заяви?
- Які були труднощі?

Гра «Вгадай, що я хочу»

За допомогою міміки і жестів діти по черзі говорять, який подарунок на день народження вони хотіли б отримати. Кожна дитина за допомогою тонкої міміки

і жестів намагається вгадати, що хоче його друг на день народження. Вони один за одним вгадували, чого хочуть їхні друзі. Наприклад, «Це іграшка?», «Вона кругла?» Коли дитина каже неправильну версію, щоб висловити здивування, розчарування, гнів чи радість, запитувач може відповісти лише пантомімою. Кожен може відкрити подарунок, який хоче. Рано чи пізно кожен із них отримує бажаний подарунок [80, с.

Заняття 10. Ціль: Приймаємо позитивне ставлення до себе і виправляємо свою самооцінку

Гра з кольорами

Гра з кольорами тренер обирає п'ять учасників, на спині клеємо один колір. Дитина розглядає кольори 1-2 хвилини, діти повертаються спиною до учасника та міняються місцями. Дитина має розгадати який колір лежить на спині, ставлячи запитання іншим дітям.

Ця гра є веселим та інтерактивним способом для дітей розвивати свої навички спілкування та вирішення проблем. Ставлячи запитання іншим дітям, дитина вчиться ефективно спілкуватися та збирати інформацію.

Вправа «Що мені не подобається в цій людині» (вербалізація)

Діти об'єднуються в пари і сідають один навпроти одного. Уявляють героя, який їм не подобається, і називають того, хто сидить навпроти них, таким персонажем. Речення починається з «Мені не подобається ця людина...» і починають його з «...ось чому я злюся на неї», «...ось чому я хочу її розлютити», «...це я Причина бажання вдарити її» і так далі.

Наприклад . Ім'я персонажа - Роза

Діти почали говорити: «Роза, я не люблю цю людину, тому що вона постійно втручається в наші розмови. Тому я злюся на неї. Я не розумію, чому вона робить те, що вона робить. Мене це турбує і змушує мене Я відчуваю, що їй байдуже, що я кажу. Ось чому я хочу її розсердити.

Вправа «Ти» класний тому що.....

Діти стали щільним колом. Кожен учасник повинен був сказати одне речення про свою зовнішність двом учасникам групи на вибір «Ім'я, Ти класний

тому що...». Потім кожен учасник має сказати двом іншим членам групи, яка поведінка чи риса характеру їм найбільше подобається в собі. обговорити:

- Що ви відчуваєте, коли говорите комусь щось приємне?
- Що ви відчуваєте, коли чуєте приємні слова про себе?
- Що легко, а що важко?

Вправа «Ти мені дуже потрібен»

Діти стають щільним колом. Кожен учасник повинен по черзі сказати двом обраним учасникам групи фразу зі словами «Ти мені дуже потрібен». Вираз повинен бути щирим. Під час вправи ви повинні дивитися один одному в очі.

Обговорення:

- Чи важко було висловитися?
- Важко було прийняти ці заяви?
- Які були труднощі?

Вправа "Зверни увагу на друга"

Учасники по черзі говорять щось позитивне, кому забажають, помічаючи індивідуальні риси, навички або досягнення. Вправу слід виконувати в групі вона є ефективним засобом налагодження стосунків. По черзі кажучи щось позитивне тому, кому вони хочуть, це допомагає зміцнити зв'язок .

У відповідь дитина говорить : "Мені приємна що ти так думаєш про мене.

3.2. Методичні рекомендації щодо проведення психокорекційної роботи з дітьми з подолання тривожності засобами арт-терапії

Арт-терапія – технологія створення та використання різноманітних творів мистецтва для передачі почуттів, емоцій та інших проявів людської психіки. Це засіб виявлення та гармонізації тих аспектів внутрішнього світу людини, для яких недостатньо слів.

Використання творчої терапії в роботі з дітьми та молоддю дає чудові результати, оскільки процес творчості (не за замовленням, не за зразком) завжди приносить радість.

Діти дошкільного віку мають можливість виразити свої переживання, почуття та стосунки за допомогою образотворчого мистецтва. Крім того, творчі заняття сприяють зняттю стресу, підвищують у дітей впевненість у собі та своїх силах, розвивають творчі здібності в цілому. Основне завдання цих методик - не навчити дітей дошкільного віку малювати. Основна увага – духовний розвиток, саморозкриття особистості через творчість, розвиток адаптаційних здібностей дітей. Якщо на заняттях з праці та малювання вчитель розвиває творчі здібності, то сьогодні викладання цих предметів має базуватися на таких прийомах художньої техніки [52, с.10].

Цінність використання мистецтва в терапевтичних цілях полягає в тому, що його можна використовувати для вираження та дослідження найрізноманітніших символічно різноманітних почуттів: любові, ненависті, образи, гніву, страху, радості тощо. Всередині людини завжди відображається у відчутних образах, коли вона малює, грає, танцює. Енергія, яка стала помітною, перестає домінувати над нами [60, с.103].

Арт-терапія допомагає: отримати діагностичні матеріали, знайти причину проблеми; розвивати самоконтроль; опрацювання пригнічених думок і почуттів; орієнтація на почуття та емоції; забезпечити соціально прийнятний вихід для агресії та інших негативних емоцій; розвивати творчі здібності та підвищувати самооцінку.

Перш за все, важливо розуміти, що малювання саме по собі не є терапією. Терапія починається тоді, коли ми відходимо від стереотипних уявлень, припиняємо працювати над результатом – гарним образом, а віддаємося процесу і починаємо розкривати своє внутрішнє «Я».

Для цього не потрібно вміти малювати. Іноді краще не вміти малювати, щоб не застрягти в стереотипних уявленнях про естетику малюнка. Не можна позбавляти дітей свободи творчості та креативного мислення, адже дитинство – це період, коли реальність зовсім близько, а основні емоції відкриті, як на долоні. Тож дорослі повинні берегти тонку душу своїх дітей і не перешкоджати їм хоча б на папері втілити крихкі мрії [53, с.90].

Арт-терапія є розвиваючим засобом для дітей старшого дошкільного віку. Цей вік дуже суперечливий. Це час, коли закінчується дитинство і починається доросле життя.

У процесі росту особистість дитини зазнає якісних змін у біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах. Майже завжди вони супроводжуються труднощами: підвищеною самотністю, страхом, відчаєм, агресією, порушенням адаптації, самооцінки, емоційного благополуччя. На етапі зростання важливі особистісні потреби в самоствердженні, самовираженні та розвитку особистості. Тому основною метою психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного віку є створення умов для їх індивідуального розвитку, гармонізації соціальних і особистих інтересів, пошуку відповідної особистісної позиції, створення основи для саморозвитку і самореалізації в суспільстві.

Враховуючи психофізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку, необхідно впроваджувати нові технології розвитку, засновані на використанні «мови» образотворчої виразності і на вербальному каналі спілкування. Таким методом є арт-терапія – система динамічної взаємодії між учасником, продуктом його художньої діяльності та простором арт-терапії [58, с.9].

Арт-технології все ширше використовуються в освітньому процесі на різних рівнях освіти. Художнє самозображення дітей дошкільного віку пов'язана зі зміцненням їх психічного здоров'я, тому розглядається як психопрофілактичний та психокорекційний фактор.

У багатьох випадках використання арт-терапії виконує також психотерапевтичну функцію, допомагаючи лікувати психологічні проблеми, відновлювати емоційну рівновагу або усунути поведінкові розлади.

Перевагою цього методу є те, що дітям дошкільного віку важко виразити словами свої проблеми та переживання. Невербальне вираження, в тому числі візуальне, стає для них більш природним. Також важливо пам'ятати, що діти можуть бути більш спонтанними і менше думати про свої почуття та дії. Їхні

переживання, минаючи «цензуру» свідомості, більше «озвучуються» в образах, які відображаються у візуальних продуктах і легше сприймаються та аналізуються.

Мислення дітей старшого дошкільного віку більш образне і конкретне, ніж мислення більшості дорослих, тому образотворча діяльність є для них способом розуміння дійсності та свого ставлення до неї [55, с.90].

В даний час арт-терапія все частіше використовується в роботі з так званими «групами ризику», тобто дітьми дошкільного віку з емоційними або поведінковими розладами. Їх наявність призводить до поганих результатів, тому арт-терапевтична робота не тільки допомагає цим дітям позбутися цих недуг, але й підвищує їх успішність [66, с.13].

Арт-терапія дозволяє:

- ✓ забезпечити соціально прийнятний вихід для агресії та інших негативних почуттів;
- ✓ сприяти терапевтичному процесу (несвідомі внутрішні конфлікти та переживання часто легше виразити візуальними образами, ніж процесом вербальної корекції);
- ✓ отримання матеріалу для інтерпретації та діагностичних висновків;
- ✓ робота над думками та почуттями, які дошкільник придушив;
- ✓ побудувати відносини між психологом і дитиною, які сприятимуть створенню відносин емпатії та взаємоприйняття;
- ✓ розвивати почуття внутрішнього контролю;
- ✓ привертати увагу до відчуттів і почуттів;
- ✓ розвивати артистичні здібності та підвищувати самооцінку.

У процесі арт-терапії дошкільник отримує безцінний досвід позитивних змін. Глибоке самопізнання, самоприйняття, гармонізація розвитку і саморозвитку відбуваються поступово. Це можливий шлях до самовизначення та самореалізації особистості [64, с.214].

Незайвим для педагога буде *розуміння дитячого малюнку:*

- ✓ найпоширенішим симптомом підвищеної тривожності є самовиправлення. Особливо ті, які не покращують якість зображення. Якщо частина малюнка детально заштрихована, це також свідчить про підвищену тривожність юного майстра. Зверніть увагу на очі, якщо вони збільшені зі слабкими зіницями, дитина може боятися;
- ✓ оздоблення зображення додатковими необов'язковими деталями свідчить про здатність дитини до показу, прагнення до змісту, прагнення до точності. Частіше зустрічається у дівчаток;
- ✓ дуже слабкий натиск пера, погано промальовані деталі свідчать про швидку стомлюваність, емоційну чутливість дитини, психічну нестійкість;
- ✓ діти, у яких дуже швидко змінюється настрій, кілька разів змінюють натиск олівця під час малювання;
- ✓ імпульсивні дошкільнята часто неправильно тлумачать малюнок. Їх малюнки можуть бути занадто великі, часто асиметричні та неправильні;
- ✓ є зображення, де всі символи занадто маленькі. Часто всю композицію розміщують в одному місці на краю аркуша. Це означає, що дитина відчуває слабкість і не вірить у свої сили. Можливо, батьки занадто вимогливі до неї або вимоги вихователів не відповідають їхнім можливостям;
- ✓ коли дитина малює людей у відкритих позах: руки не схрещені, а витягнуті, фігура довга, часто м'яка – все це говорить про оптимізм і радість, відкритість «дитини». Якщо замість цього є «закрите» положення (руки щільно притиснуті до тіла або складені за спиною) - це вказує на замкненість, надмірну загальмованість;
- ✓ на малюнках хлопців і дівчат зазвичай присутні ознаки агресивної поведінки: кулаки, зброя, агресивна поза, чітко позначені нігті та зуби. Такі деталі можуть свідчити про захисну поведінку [67, с.42].

Образи, які виникають у творчому процесі на заняттях з арт-терапії, є особистою символічною мовою людини, в якій закодовані травми, страхи, внутрішні конфлікти та життєвий досвід – усе це відображає несвідомі процеси.

Висновки до розділу 3

Арт-терапія дає можливість кожному творити власне життя: малювати радощі, ліпити страхи та печалі, розв'язувати конфлікти та створювати щось нове та унікальне.

Є два підходи до арт-терапії. Перший – психологічний: коли використовується переважно конкретне завдання з чітким тлумаченням (малюнок «Людина», малюнок «Дерева»). Ці конструкції в основному використовуються для діагностики. Або визначити уявлення людини про себе. Другий метод, який найчастіше використовується в роботі, - психоаналітичний.

У психоаналітичному контексті тема для малювання ніколи не пропонується, навіть якщо дитина запитує, що намалювати. Вся суть цього методу: психоаналіз не звертає і не дає тему для опрацювання. Людина завжди малює те, що спадає на думку, так званим методом вільних асоціацій, і цей малюнок є відображенням її внутрішнього світу. Коли образ буде готовий, він буде відображати те, що важливо і важливо для людини на той момент, і виходячи з цього вже з'явиться поле для розмов і роздумів. Це те, що відрізняє психоаналіз від психології. Діти часто малюють свою сім'ю або себе. Або ж просто чоловічка, тієї ж статі і віку що й сама дитина. Це трапляється, коли дитина не хоче говорити про себе, і тому вона вигадує персонажа, який створює історію, наділяє його якостями, вигадує проблеми та труднощі, з якими повинен зіткнутися його герой. У цьому випадку можна використовувати елементи казкотерапії – придумати казку з цим персонажем.

Дорослим варто більше уваги приділяти дитячим малюнкам. Вони можуть дати батькам багато корисної та важливої інформації про їхню дитину, попередити про психічне здоров'я дитини та розвиток деяких психічних проблем у майбутньому.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши різноманітні наукові публікації з проблеми дослідження, класифікувавши та узагальнивши отриману інформацію, ми дійшли наступних висновків.

1. Дошкільні роки – один із найважливіших етапів у житті кожної людини. У дитинстві закладається основа для формування життєздатної та всебічно розвиненої особистості, самооцінки, поваги та впевненості в собі. Це період становлення і найбільш активного розвитку особистості. Однак іноді страх і тривога стають на заваді. Тривожність дітей дошкільного віку – дуже поширена і типова проблема нашого часу.

В останні десятиліття інтерес до тривоги зріс у зв'язку з різними змінами в житті суспільства, що продовжується невизначеністю і непередбачуваністю майбутнього. Особливістю даної проблеми є те, що, крім погіршення якості життєдіяльності дитини, формуються вторинні симптоми, які важко піддаються корекції або лікуванню: заїкання, розлади сну, нервового перебігу, енурез тощо. Ще однією ознакою тривожності є те, що її важко розпізнати або визначити, оскільки, крім явно вираженої тривожності, існують складні невротичні комплекси, високотривожні діти, які не помітні в поведінці дитини дошкільного віку. Ці діти слухняні, без проблем для педагогів і батьків, а проблема тривожності стає хронічною.

Багато дослідників розрізняють тривожність як стан і тривожність як рису особистості. Визначення «тривожність» характеризує окремі прояви холеричного темпераменту і страху – флегматичного. Дитина в постійному стані хвилювання і страху напружена, чекає чогось, боїться, часто нудьгує і неспокійна, лише іноді посміхається, меланхолійна, може мати спазм м'язів, відчуття втоми, їй характерні головні болі та спазми в різних частинах тіла.

Але, незважаючи на втому, дитина важко засинає і спить довго, тому що нав'язливі думки і уявлення про щось заважають спати спокійно, можна навіть помітити, що вона розмовляє уві сні. Дошкільна тривожність спрямована на

вивчення стану соціального розвитку дитини, особливостей сімейних стосунків, взаємодії педагогів, батьків і дітей у ході різних видів діяльності.

Виявлення та узагальнення психолого-педагогічних чинників подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного віку має першочергове значення не тільки в цьому віці, а й у подальшому розвитку дитини для розвитку та оптимального формування емоційної сфери особистості дитини.

Особистісну тривожність слід розглядати як інтегральний особистісний феномен, як перманентне особистісне утворення, пов'язане з негативними модальними переживаннями; схильність людини до хвилювання, що характеризується низьким порогом реакції; стійкі характеристики особистості. Виникнення особистісної тривожності зумовлене незадоволенням основних потреб дитини дошкільного віку та переживанням постійних ситуацій фрустрації. Поведінковий прояв особистісної тривожності — це загальний розлад функціонування, що погіршує орієнтацію та продуктивність.

2. У результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи ми дійшли висновків: діти старшого дошкільного віку, які вирости в неблагополучних сім'ях, мають високий рівень особистісної тривожності. Доведено, що він вражає переважно дівчат. Діти цього віку мають значну кількість особистісної тривожності.

Стосовно залежності особистісної тривожності дітей дошкільного віку від типу ставлення до них батьків, слід зазначити, що тип «авторитарної гіперсоціалізації» більш виражений у сім'ях з підвищеною особистісною тривожністю дітей.

Під час дослідження було відзначено, що до цієї групи респондентів входять лише дівчатка. Тип «співробітництва» зустрічається в сім'ях з дітьми середньої особистісної тривожності, серед яких є дівчатка і хлопці. Всі інші ставлення батьків до своїх дітей більш-менш однаково виражені в обох суб'єктних категоріях. Ступінь їх вираженості незначна.

Ставлення батьків до дитини є частиною стилю виховання в сім'ї. Існує кореляція між особистісною тривожністю дітей дошкільного віку та типом

батьківського ставлення до них, зокрема тип «Авторитарна гіперсоціалізація» зумовлює високий рівень особистісної тривожності, тип «Кооперація» в середньому. Всі інші типи установок не впливають на особистісну тривожність дітей дошкільного віку.

3. Арт-терапія – вид психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. В його основі лежить творча діяльність, переважно малювання. Творчий розвиток є не тільки основним терапевтичним механізмом, але й допомагає формуванню здорової особистості. Види арт-терапії: наочні методи роботи, пісочна терапія (сухим і мокрим піском), ліплення (глина, пластилін, тісто), казкотерапія та ігротерапія (розбір гри). Арт-терапія – це потужний інструмент психологічної роботи, який підходить як дорослим, так і дітям.

Арт-терапія відіграє роль унікального діагностичного методу: кожна дитина виражає себе через малюнок по-своєму. Таким чином, участь в арт-терапії пробуджує в дитині бажання бути першою, кращою, самовдосконалення, формування адекватної самооцінки, розвитку волі, самовизначенню у світі дозвілля через подолання комунікаційних бар'єрів.

Застосування комплексної програми подолання особистісної тривожності, яка поєднує в собі дотримання психолого-педагогічних умов і реалізацію системи практичних занять арт-терапії у дітей старшого дошкільного віку, виявило можливість ефективного вирішення цієї проблеми з точки профілактики або зниження її до оптимального рівня, що створює сприятливі умови для правильного розвитку психіки дітей дошкільного віку та формування їх особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абульханова-Славська К.А. Психологія та свідомість особистості. (Проблеми методології, теорії та дослідження реальної особистості). Воронеж: МОДЕК, 2013. 224 с.
2. Бех І.Д. Наукове розуміння особистості як основа ефективності виховного процесу. *Дошкільна педагогіка*. 2013. №1 . С.2-6.
3. Білан Т. Соціальна адаптація як компонент соціалізації дитини. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2018. № 13. С.38-43.
4. Васьківська С. Про дитячу тривожність. *Дошкільне виховання*. 2018. №9. С.8-11.
5. Вікова психологія: навч. посіб. / О.П.Сергеєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасєка. Київ: ЦУЛ, 2012. 384 с
6. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини; Стратегії пед. супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №4. С.1-3.
7. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Дошкільне виховання*. 2015. №5. С.10-12.
8. Волошина В.М. Особливості організації діяльності, стимулюючої моральний вибір в поведінці дошкільників. *Наукові записки: Зб. наукових статей НПУ імені М.П.Драгоманова*. Київ: НПУ, 2015. Випуск 41. С.73-76.
9. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 9. С. 32-45.
10. Дмитріюк Н.С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляції та індикатори. *Актуальні проблеми психології*. 2015. 10. С.133-143.
11. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.

- 12.Єремєєєє В. Дівчатка і хлопчики в дзеркалах півкуль. *Дитячий садок*. 2018. №4. С.9-10.
- 13.Єремєєєє В. Емоційні порушення у дошкільному віці. *Дитячий садок*. 2016. №4. С.9-28.
- 14.Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. 92 с.
- 15.Задесенець М.П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. Київ: “Вища школа”, 2004. 121 с.
- 16.Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк, 1997. 134 с.
- 17.Зейгарнік Б.В. Саморегуляція поведінки у нормі та патології. *Психологічний журнал*. 2013. Т.10. № 2. С.122-132.
- 18.Зеньковський В.В. Психологія дитинства. Київ: ЦУЛ, 2018. 112 с
- 19.Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2017. 74 с.
- 20.Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2018. 29 с.
- 21.Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С.14-15.
- 22.Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирищина*. 2017. №4. С.26-28.
- 23.Клименко В.В. Розроблення норм психічного розвитку дитини / *Актуальні проблеми сучасної української психології*. Вип. 22. Київ: Нора-прінт, 2016. С.106–118.
- 24.Кобилянська А.В. Особливості схильності дошкільників до регуляції своєї поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка*. Київ, 2002. Т.IV. Ч.4. С.200-208.
- 25.Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №4. С.10-12
- 26.Коган І.М. Особливості екзистенційних уявлень у дітей. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Зб. наук. праць Інституту*

психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С.Д.
Київ: 2016. Т.7. Вип. 2. С.65-72.

- 27.Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. С.131-145.
- 28.Колодійчук Т. Вплив сім'ї на розвиток тривожності дитини. *Дошкільне виховання*. 2016. № 1. С.68-69
- 29.Комінко С. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. С.328-339.
- 30.Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта – Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. Одеса, 2016. №5. С.40-43.
- 31.Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід). Київ: Стилос, 2000. 336 с.
- 32.Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ: Освіта, 1998. С.129-137.
- 33.Конопкін О.А. Психічна саморегуляція довільної активності людини: структурно-функціональний аспект. *Питання психології*. 2016. №1. С.5-12.
- 34.Конопкін О.А. Психологічні механізми регулювання діяльності. Київ: Наука, 2015. 254 с.
- 35.Копець Л.В. Психологія особистості. Київ: Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2008. 458 с.
- 36.Корненко Н.В. Діагностика психічного розвитку дошкільника у роботі педагога (вчителя, вихователя): [навч. посібник]. Київ: Коравкла, 2008. 192 с.
- 37.Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. 608 с.
- 38.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД Університетська книга, 2015. 384 с.

39. Кузьменко В.У. Сутність технології розвитку індивідуальності дитини 3-7 років. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т.УІІ. Вип. 4.* Київ: ГНОЗІС, 2018. С.181-190.
40. Лаврентева, Г.П., Титаренко, Т.М. Практична психологія для вихователів. Київ: ВІПОЛ. 2009. 112 с.
41. Лашина О.П. Спілкуватися, щоб виховувати. *Дошкільна педагогіка.* 2013. №10. С.65-68.
42. Лашина О.П. Як допомогти дітям подолати фрустрацію. *Дошкільна педагогіка.* 2013. №10. С.65-78.
43. Люблінська Г.О. Дитяча психологія: Посібник для студентів педагогічних інститутів. Київ: Вища школа, 1994. 355 с.
44. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посібник. 5-те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.
45. Максименко С.Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
46. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Харків: Вид. група «Основа», 2017. 236 с.
47. Маценко Ж. Естетотерапія емоційних станів дошкільників. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главнік. Київ: Мікрос-СВС, 2013. С.3-31.
48. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей / І.В.Мельничук. *Наука і освіта.* Одеса, 2015. №5. С.42-49.
49. Міщенко М.П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.).* Харків: НТУ«ХШ», 2017. Вип. 46. С.18-31.

- 50.Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: *Дошкільне виховання*. 2015. №4. С.14-15
- 51.Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів дошкільників засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2016. 20 с.
- 52.Охрімчук В.В. Охорона емоційного здоров'я дитини в умовах сучасного дошкільного навчального закладу. *Матеріали Всеукр. форуму "Здоров'я дітей – майбутнє України"*. Частина I. Київ, 2015. С.9-10.
- 53.Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в дитячому віці. *Волинські обереги*, 2015. 248 с.
- 54.Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2008. 337 с.
- 55.Пасічник Л. Тривожна дитина. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С.89-95.
- 56.Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. 2018. №10. С.93-95.
- 57.Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка. Київ: Академія, 2004. 456 с.
- 58.Потапенко В.С. Семінари-практикуми – шлях до оновлення. *Дошкільне виховання*. 2018. №8. С.9-11.
- 59.Потапенко М.М. До проблеми вивчення психічної саморегуляції довільної активності старших дошкільників. *Дошкільна освіта*. 2015. №4. С.48-54.
- 60.Прищепа Т. І. Психологічне здоров'я дошкільників. Харків: Вид. група «Основа». 2009. 240 с.
- 61.Психологічний словник / [під ред. В.І.Войтка]. Київ: Вища школа, 2016. 215 с.
- 62.Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П.Горностаєва, Т.М.Титаренко]. Київ: Рута, 2001. 320 с.
- 63.Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / М.Лемак, В.Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

64. Савченко Л.М. Психолого-педагогічні умови розвитку психічної саморегуляції старших дошкільників. *Теорія і практика особистісно-орієнтованої освіти: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 8-10 квітня 2018 р.* Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2018. Ч.2. С.214-219.
65. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360 с.
66. Сидоренко Н.І. Розвиток усвідомленої саморегуляції довільної активності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2017. 22 с.
67. Смілянець І.О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. *Науковий огляд.* 2015. №2. С.42-45.
68. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2013. 28 с.
69. Степанова В.А. Прояв емоційності дітей дошкільного віку в малюнку. *Психолог у дитячому садку.* 2015. №5. С.15-16
70. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості (структурно-генетичний підхід): Дис. докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 304 с.
71. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу. *Психолог.* 2016. №5. С.84-87
72. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
73. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.
74. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2017. 141 с.
75. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.
76. Швейцар Й. Турбота про дитину. Полтава: Авіценум, 2010. 327 с.

- 77.Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 1. С.108-117.
- 78.Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. *Вестник практической психологии*. 2019. №3. С.23-25
- 79.Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2016. 382 с.
- 80.Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2018. 253 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**«Шкала самооцінки» Ч.Д.Спілбергера, Ю.Л.Ханіна
(шкала особистісної тривожності)**

| № | Судження | Відповідь | | | |
|-----|---|-----------|--------------|-------|--------------|
| | | Ніколи | майже завжди | часто | майже ніколи |
| 1. | У мене буває піднесений настрій. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я буваю роздратованим. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я легко можу засмутитися. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я хотів би мати таку ж вдачу, як і інші. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я відчуваю в собі сили, бажання працювати. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я спокійний і зібраний. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Мене турбують можливі труднощі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я занадто переживаю із-за дрібниць. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я буваю майже повністю щасливим. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я все приймаю близько до серця. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мені не вистачає впевненості у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я відчуваю себе беззахисним. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я намагаюсь уникати критичних ситуацій. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | У мене буває хандра. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я буваю задоволеним. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Буває, що я відчуваю себе невдахою. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Я врівноважена людина. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи. | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тест-опитувальник батьківського ставлення
А.Я.Варга, В.В.Століна**

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини не відповідає нормі.
5. Треба якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю прихильність до дитини.
7. Хороші батьки захищають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мене.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Буває, що погане ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю прикрість через свою дитину
12. Моя дитина нічого не досягне в житті.
13. Мені здається, що діти глузують з моєї дитини.
14. Моя дитина часто робить такі вчинки, які заслуговують лише на осуд.
15. Моя дитина відстає у психічному розвитку і для свого віку виглядає недостатньо розвинутою.
16. Моя дитина навмисно погано поводить, щоб розізлити мене.
17. На мою дитину впливає все погане.
18. Незважаючи на всі намагання, мою дитину важко навчити хороших манер.
19. Дитину треба тримати в жорстких рамках, лише тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я завжди беру участь в іграх та справах моєї дитини.
22. До моєї дитини постійно «липне» все погане.
23. Моя дитина не досягне успіху в житті.

24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені стає соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як інші діти.

25. Я жалію свою дитину.

26. Коли я порівнюю свою дитину з ровесниками, вони здаються мені вихованішими та розумнішими, ніж моя дитина.

27. Я із задоволенням проводжу з дитиною весь свій вільний час.

28. Я часто шкодую про те, що моя дитина підростає й дорослішає, і з ніжністю згадую той час, коли вона була ще зовсім маленькою.

29. Я часто ловлю себе на тому, що негативно та вороже ставлюся до дитини

30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.

31. Батьки повинні не лише вимагати від дитини, але й самі пристосовуватися до неї, ставитися з повагою, як до особистості.

32. Я намагаюся виконувати всі прохання моєї дитини.

33. При прийнятті рішень у сім'ї варто враховувати думку дитини.

34. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.

35. Я часто визнаю, що у своїх вимогах та претензіях дитина по-своєму права.

36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.

37. Я завжди рахуюсь з дитиною.

38. Я відчуваю до дитини дружні почуття.

39. Основні причини капризів моєї дитини — егоїзм, впертість і лінощі.

40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.

41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне та безтурботне дитинство.

42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.

43. Я підтримую захоплення своєї дитини.

44. Моя дитина може вивести із себе кого завгодно.

45. Я розумію печалі моєї дитини.

46. Моя дитина часто дратує мене.

47. Виховання дитини — постійне нервування.

48. Суворі дисципліна в дитинстві формує сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти потім дякують своїм батькам.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше вад, ніж чеснот.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не в змозі будь-що зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я старанно стежу за станом здоров'я моєї дитини.
58. Я захоплююся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я невисокої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дитина повинна дружити лише з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Додаток В

**Результати дослідження рівня особистісної тривожності
у дітей старшого дошкільного віку**

| № | Рівень особистісної тривожності | Низький (до 30 балів) | Середній (від 31-44 балів) | Високий (45 і більше балів) |
|-----|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | Діти | | | |
| 1. | Оля. Б | - | | 50 |
| 2. | Костя Б. | - | | 48 |
| 3. | Михайло Б. | - | | 49 |
| 4. | Андрій Б. | - | 33 | |
| 5. | Володимир Б. | - | | 51 |
| 6. | Олена Б. | - | | 62 |
| 7. | Микола Г. | - | | 47 |
| 8. | Артем Г. | - | 31 | |
| 9. | Катря Г. | - | | 52 |
| 10. | Світлана Д. | - | | 55 |
| 11. | Людмила Д. | - | 38 | |
| 12. | Дмитро Є. | - | 40 | |
| 13. | Лариса Є. | - | 41 | |
| 14. | Максим І. | - | | 48 |
| 15. | Олег К. | - | 34 | |
| 16. | Михайло К. | - | 36 | |
| 17. | Юрій К. | - | | 46 |
| 18. | Олександр Л. | - | 40 | |
| 19. | Людмила М. | - | | 53 |
| 20. | Вадим М. | - | 38 | |
| 21. | Наталія О. | - | | 66 |
| 22. | Оля О. | - | 35 | |
| 23. | Віталій О. | - | | 49 |

| | | | | |
|--------------------------|--------------|---|-------|-------|
| 24. | Іра П. | - | | 60 |
| 25. | Марія П. | - | 32 | |
| 26. | Ганна П. | - | | 55 |
| 27. | Поліна С. | - | | 58 |
| 28. | Олександр Ч. | - | 44 | |
| 29. | Галина Ш. | - | | 53 |
| 30. | Микола Я. | - | | 48 |
| Кількість хлопців | | - | 8 | 8 |
| Кількість хлопців [%] | | - | 50% | 50% |
| Кількість дівчаток | | - | 4 | 10 |
| Кількість дівчаток [%] | | - | 28,6% | 71,4% |
| Загальна кількість дітей | | - | 12 | 18 |
| Загальна кількість дітей | | | 40% | 60% |

Додаток Г

**Результати дослідження типу ставлення батьків до дітей
(вибірка - діти з середнім рівнем особистісної тривожності
та їх батьки)**

| ШКАЛИ ДІТИ | Прийняття - відторгнення | | | Кооперація | | | Симбіоз | | | Авторитарна гіперсоціалі- зація | | | Маленький невдаха | | |
|--|-----------------------------|----|----|------------|---|---|---------|---|---|---------------------------------------|----|---|----------------------|---|---|
| | | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М |
| Андрій Б. | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Артем Г. | 9 | 10 | 10 | 3 | 2 | 3 | 6 | 7 | 7 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Людмила Д. | 9 | 9 | 10 | 3 | 3 | 4 | 7 | 6 | 7 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Дмитро Є. | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 9 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Лариса Є. | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Олег К. | 11 | 10 | 9 | 3 | 4 | 3 | 6 | 7 | 7 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Михайло К. | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| ОлександрЛ. | 17 | 19 | 18 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 |
| Вадим М. | 9 | 11 | 12 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 8 | 8 | 8 |
| ОляО. | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 3 | 3 | 4 | 2 | 10 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Марія П. | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Олександр Ч. | 10 | 12 | 14 | 4 | 3 | | 3 | 2 | 3 | 6 | 7 | 6 | 2 | 3 | 3 |
| Загальна кількість високих тестових балів по шкалі | 1 | | | 6 | | | 3 | | | 1 | | | 1 | | |
| Загальна кількість високих тестових балів по шкалі [%] | 8,3% | | | 50% | | | 25% | | | 8,3% | | | 8,3% | | |

Д - дитина; Б - батько; М - мати.

Додаток Д

**Результати дослідження типу ставлення батьків до дітей
(вбірка - діти з високим рівнем особистісної тривожності
та їх батьки)**

| Шкали Діти | Прийняття-відторгнення | | | Кооперація | | | Симбіоз | | | Авторитарна гіперсоціалізація | | | Маленький невдаха | | |
|--|------------------------|----|----|--------------------|---|---|---------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------|---|---|
| | | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М | Д | Б | М |
| Оля Б. | 9 | 9 | 9 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 6 | 2 | 2 | 3 |
| Костя Б. | 7 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | "3 J | 2 | 4 |
| Михайло Б. | 8 | 9 | 9 | 3 | 4 | 3 | 6 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Володимир Б. | 10 | 11 | 11 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 7 | 8 | 7 |
| Олена Б. | 10 | 10 | 9 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 7 | 2 | | 3 |
| Микола Г. | 10 | 8 | 9 | 3 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Катря Г. | 9 | 10 | 11 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 7 | 7 | -> | 3 | 4 |
| Світлана Д. | 9 | 9 | 10 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 7 | 6 | 7 | 3 | 2 | 2 |
| Максим І. | 11 | 10 | 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 7 | 8 | 8 |
| Юрій К. | 9 | 8 | 9 | 4 | 4 | 4 | 7 | 6 | 7 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Людмила М. | 11 | 8 | 9 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 |
| Наталія О. | 11 | 10 | 10 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 7 | 3 | 2 | 2 |
| Віталій О. | 10 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | "0 J | 2 | |
| Іра П. | 13 | 11 | 12 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | | 7 | 7 | 6 | " J | 3 | 3 |
| Ганна Г. | 12 | 11 | 11 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 7 | 7 | 7 | 3 | 2 | 4 |
| Поліна С. | 10 | 8 | 12 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 3 | i |
| Галина Ш. | 10 | 12 | 12 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 7 | 6 | 7 | 3 | 2 | 3 |
| Микола Я. | 17 | 18 | 17 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| Загальна кількість високих тестових балів по шкалі | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 10 | | | 2 | | |
| Загальна кількість високих тестових балів по шкалі [%] | 5,5% | | | 11,1% ⁹ | | | 16,6% | | | 55,5% | | | 11,1% ⁹ | | |

Д - дитина; Б - батько; М - мати.

Додаток Є

Порівняльний аналіз результатів дослідження типу ставлення батьків до дітей

| Вибірка досліджуваних | ТИПИ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДІТЕЙ | | | | |
|---|---------------------------------|------------|---------|-------------------------------|-------------------|
| | Прийняття - відторгнення | Кооперація | Симбіоз | Авторитарна гіперсоціалізація | Маленький невдаха |
| Дошкільники з високим рівнем особистісної тривожності, (%) | 5,5% | 11,1% | 16,6% | 55,5% | 11,1% |
| Дошкільники з середнім рівнем особистісної тривожності, (%) | 8,3% | 50% | 25% | 8,3% | 8,3% |

Додаток Ж

Тест на подружню сумісність за А.Добровичем

| Висловлення | Відповідь, бали | | |
|--|-----------------|------------|---------|
| | Вірно | По-різному | Невірно |
| 1. Для мене легше запитати дорогу в перехожого, чим шукати її на схемі | 2 | 1 | 0 |
| 2. Люблю вибирати й купувати квіти | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я намагаюся заводити знайомства, які можуть принести практичну користь | 2 | 1 | 0 |
| 4. По-моєму, краще діяти, чим міркувати | | | |
| 5. Мене дратує неохайний почерк або недбало виконана робота | 2 | 1 | 0 |
| 6. По-моєму, краще зміна прикростей і радостей, чим одноманітне життя | 2 | 1 | 0 |
| 7. Думаю, немає такого, про що не можна було розповісти близькій людині | 2 | 1 | 0 |
| 8. Уважаю, що, якщо в людини є доброта й такт, виходить, є саме головне | 2 | 1 | 0 |
| 9. Мені подобається підшуткувати над тим, хто здається не дуже розумним | 2 | 1 | 0 |
| 10. Люблю лижні прогулянки (або запливи влітку) на досить довгу дистанцію | 2 | 1 | 0 |
| 11. Думаю, що людина, що не вмє солідно триматися, навряд чи наділена великим розумом | 2 | 1 | 0 |
| 12. По-моєму, чиста совість важливіше, ніж матеріальні вигоди | 2 | 1 | 0 |
| 13. Думаю, що, якщо з людьми обходитися м'яко, вони втрачають почуття відповідальності | 2 | 1 | 0 |
| 14. У їжі мені подобаються вишуканість і розмаїтість | 2 | 1 | 0 |
| 15. Мені важливо, що про мене думають близькі, а думка інших мене мало хвилює | 2 | 1 | 0 |
| 16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу, переглянутий фільм | 2 | 1 | 0 |

Що робити порізно: а) на окремому листку випишіть у стовпчик номери висловлень від 1 до 16. Проставте проти кожного номера набраний Вами бал.

б) Підкресліть парні номери на Вашому листку й окремо порахуйте свою суму балів по парних висловленнях.

в) Окремо підрахуйте свою суму балів по непарних висловленнях.

Що робити разом:

а) зіставте свою парну суму з аналогічною сумою нареченої або жінки (нареченого або чоловіка). Запишіть різницю між цими числами у вигляді значення М.

б) Точно також зіставте непарні суми обох. Запишіть різницю між ними у вигляді значення К.

в) Загляньте в таблицю інтерпретацій відповідей і обговоріть отримані результати.

Таблиця інтерпретацій відповідей

| Значення М | Значення К | Інтерпретація |
|-------------------|--|---|
| Від 0 до 5 | Від 0 до 5 Від 6 до 10 11 і вище | Ви - гармонічна пара й схожі характерами Ви - гармонічна пара й непогано доповнюєте один одного по характеру Ви - гармонічна пара, але між вами неминучі з'ясування відносин через розходження в характерах |
| Від 6 до 10 | Від 0 до 5 Від 6 до 10 11 і вище | У вас можливі певні труднощі у взаєминах, але вони легко переборні Труднощі переборні, але лише згодом Труднощі можуть прийняти затяжний характер |
| 11 і вище | Від 0 до 5 Від 6 до 10 11 і вище | Ви - різні люди, але вмієте швидко приходити до згоди Ви - важка пара, але вселяє надію ваша взаємодоповнюваність у поглядах і інтересах Ви - важка пара |