

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: Вплив дитячо - батьківських відносин на рівень
тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ-215
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Березовська Тетяна Сергіївна
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Науковий підхід до вивчення дитячо - батьківських відносин	8
1.2. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.3. Характеристика тривожності та її прояви в дітей молодшого дошкільного віку.....	23
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВЗАЄМИН МІЖ ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	29
2.1. Підходи до визначення типу дитячо-батьківських відносин.....	29
2.2. Методики для визначення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	33
2.3. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	37
2.4. Обробка та аналіз отриманих даних.....	39
Висновки до розділу II.....	61
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ ЗБІЛЬШЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	64
3.1. Роль батьківських відносин у формуванні тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	64
3.2. Теоретичні основи розробки психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	67
3.3. Програма психокорекційних занять для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	71
3.4. Рекомендації щодо зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	74
Висновки до розділу III.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Вирішальну роль у розвитку особистості дитини відіграють відносини з близькими та дорослими. Проблема дитячо-батьківських відносин як фактора становлення особистості дитини набуває особливої актуальності після широкомасштабного військового вторгнення Російської Федерації на територію України, оскільки є однією з найважливіших складових збереження здоров'я нації. Внаслідок тривожної поведінки батьків, стрімко збільшується частка дітей з підвищеним рівнем тривожності, що проявляється в труднощах у спілкуванні, зниженні працездатності та продуктивності, емоційною нестійкістю. Тому корекція рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є необхідністю задля подолання даного негативного явища та попередження його впливу на становлення особистості на наступних вікових етапах.

Взаємовідносини між дітьми та їх батьками є культурно-історичним явищем, які мають залежність від соціальних норм та цінностей. Ці стосунки визначають основу соціальних зв'язків в житті дитини та впливають на її самосвідомість. Взаємовідносини між батьками та їхніми дітьми мають неймовірно велике значення для формування характеру, особистісних рис та майбутнього життєвого шляху дітей. Від того, як батьки ставляться до своїх дітей і як вони з ними спілкуються, залежить не лише їхнє фізичне та емоційне здоров'я, але й те, як вони будуть сприймати світ навколо, які цінності і переконання вони формують у собі. Батьки можуть діяти різними способами, і ці способи також можуть вплинути на поведінку дітей. Також важливо подумати про те, як діти вписуються в свою сім'ю і як вони спілкуються з дорослими вдома та в школі [48, с.85].

З різних психологічних шкіл можна відзначити різні терміни та поняття, які описують батьківське ставлення. Проте, майже всі підходи містять вихідну дихотомію, яка характеризується подвійністю або поляризацією батьківського

відношення. З однієї сторони, батьківське ставлення визначається любов'ю, довірою, задоволенням спілкуванням з дитиною, прагненням до її захисту та безпеки, прийняттям та увагою до неї. Також, батьківське ставлення визначається вимогливістю та контролем. Батьки є носіями суспільних норм та правил, оцінюють дії дитини, та вживають необхідні санкції. Незважаючи на різницю у термінології, ця подвійність присутня у більшості теорій батьківського ставлення. Батьки мають дві сторони: одна - їхня роль полягає в тому, щоб віддавати свою безумовну любов та підтримку своїм дітям незалежно від умов та обставин, тому що це дуже важливо для їхнього емоційного та психологічного здоров'я. Батьки також повинні допомагати своїм дітям робити правильні вибори і стати хорошими людьми, які відчувають відповідальність за свої дії та розуміють соціальні та моральні норми. Це вимагає від батьків зосередженості на вихованні своїх дітей, підтримки їх розвитку та виховання у них моральних цінностей, щоб діти могли бути успішними і задоволеними у майбутньому. Отже, батьки мають дві головні функції: любов та підтримка, а також виховання та підготовка своїх дітей до життя в суспільстві. Це нормально для будь-яких стосунків, а не лише між батьками та дітьми [5, с.3-16]. Людські відносини розглядаються як спільність особистостей і як відношення до окремих якостей іншої людини. Обидва аспекти відносин не виключають один одного, але бувають різними. Вчені досліджували методи діагностики впливу діагностики батьківського ставлення (Дмитріюк Н.С., Козлюк О.А., Руденко Н.М., Казанкова О., Колодійчук Т., Чуб Н.В. та інші). Воно є прикладом відносин, де обидва аспекти відносин виявляються максимально. Материнська любов є вищим проявом особистісного ставлення, але водночас батьки також відповідальні за майбутнє своєї дитини і можуть використовувати оцінку і контроль, щоб допомогти своїй дитині. Обидва аспекти є необхідними для батьківського ставлення, а їх виразність залежить від того, що відбувається в цей момент.

Перехід дитини до школи є важливим етапом її розвитку, який вимагає відповідального ставлення. Цей період є визначальним для успішного

навчання, розвитку інтелекту та особистості, бажання і здатності до вивчення, а також впевненості у власних силах. Після виходу з меж сімейного оточення дитина знаходиться в новій соціальній ситуації, де збільшується кількість значущих осіб. Особливо важливим є встановлення особливого типу відносин з дорослими, що опосередковані навчальним завданням. Тривожне очікування неспіху може призвести до ще гірших результатів, підтримання низької самооцінки, формування стійкої мотивації уникнення та негативного ставлення до школи. Це стається тому, що в багатьох випадках батьки та вчителі не піклуються про те, щоб допомогти учням зрозуміти причини їх труднощів та прийняти ефективні заходи. Дослідники в області психології (Агафонова, І.М., Бал Г. А., Горностай П.П., Бевз Г., Максименко С.Д. та інші) вказують, що тривожність - перша причина, чому молодшим школярам важко вчитися в школі, що може викликати внутрішній конфлікт, почуття неповноцінності, самотності та безпорадності, що впливає на їх навчальні досягнення та поведінку.

Мета дослідницької роботи: провести експериментальне дослідження впливу дитячо - батьківських відносин на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку, визначити основні чинники, що впливають на рівень тривожності у дітей, розробити психологічну програму зниження тривожності таких дітей.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між дитячо-батьківськими відносинами та рівнем тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: покращення відносин між батьками та дітьми може мати значний вплив на розвиток тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Це передбачає, що відносини батьків та дітей є ключовим фактором у формуванні психологічного стану дітей та можуть мати значний вплив на їхнє емоційне благополуччя. Отже, важливо досліджувати вплив дитячо-батьківських відносин на розвиток тривожності у дітей та розробляти стратегії для їх покращення.

Постановка завдань дослідження обумовлена метою, об'єктом та предметом дослідження:

1. Визначити теоретичні аспекти дитячо-батьківських відносин, що найбільше впливають на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2. Вивчити та узагальнити психоемоційні особистісні властивості дітей молодшого шкільного віку.

3. Визначити та проаналізувати взаємозв'язок між дитячо-батьківськими відносинами та рівнем тривожності у дітей.

4. Апробувати та розробити психокорекційну програму для зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація, синтез та узагальнення наукової і науково-методичної літератури); емпіричні (бесіда, тестування); статистичні методи обробки даних (факторний кореляційний аналіз і якісний аналіз отриманих результатів дослідження, розрахунки середнього значення показників).

Методики дослідження: опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, методики діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна, шкала явної тривожності для дітей CMAS, тест шкільної тривожності Б.Філіпса.

Дослідження проводилось на базі початкової школи та залучено 100 дітей віком від 6 до 10 років, з них 41% дівчаток та 59% хлопчиків.

Новизна роботи. До цього моменту більшість досліджень фокусувалась на вивченні зв'язку тривожності та інших факторів, такими як конфлікти в сім'ї, розлучення батьків, стан здоров'я дітей та інші. Однак, дане дослідження звертається до батьківської ролі в розвитку тривожності та може допомогти встановити причини цього явища. Додатково, увага зосереджена саме на дітях 6-10 років, коли їхня психіка особливо чутлива до впливу зовнішніх чинників. Таке дослідження може мати велике значення для практики, оскільки надасть

підґрунтя для розробки ефективних програм покращення батьківських навичок взаємодіяти з дітьми.

Теоретична значущість. Допоможе розширити знання на тему роботи. Дослідження може внести вагомий внесок у психологію та педагогіку, допомагаючи розуміти причини тривожності у дитини та розвивати ефективні методики педагогічного впливу на дитину через підтримку здорових відносин.

Практична значущість. Коли батьки мають хороші стосунки з дітьми, це може допомогти дітям менше хвилюватися. Вчителі та психологи можуть використовувати результати цього дослідження, для допомоги тривожним дітям, створивши спеціальні плани саме для них.

Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділу, висновку до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, 6 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Науковий підхід до вивчення дитячо - батьківських відносин

Дитячо-батьківські стосунки є важливим предметом досліджень у різних галузях і напрямках. Існують три основні підходи до розуміння ролі та характеру цих стосунків: психоаналітичний, біхевіористський та гуманістичний.

Деякі люди, які досліджують людське мислення, вважають, що те, як дитина розмовляє та грається з мамою й татом, коли вони маленькі, дійсно важливо для того, як вони поводитимуться, коли виростуть. Згідно з теорією З. Фрейда, перші три стадії розвитку особистості визначають подальший розвиток людини, а саме способи вирішення типових проблем та конфліктів, що може статися в різні періоди вашого життя, а також можуть впливати на формування особистісних проблем у дорослому житті.

Автори, такі як А. Фрейд, З. Голл, К. Хорні, Дж. Боулбі, Е. Еріксон, В. Шутц та інші, акцентували увагу на значущості ніжного догляду та людського ставлення до дітей в ранньому віці. Е. Еріксон, починаючи з психоаналітичних засад, зазначав про важливість раціональної адаптації людини до соціального оточення та необхідність розв'язування психосоціальних, а не психосексуальних конфліктів. Він відзначав, що сім'я має суттєвий вплив на індивіда в ранні роки, а пізніше - на ширший соціальний контекст [11, с.304-307].

Е. Фромм досить вагоме місце в історії розуміння ролі батьків у вихованні дітей. Він був настільки впевнений у важливості материнської любові, що називав її безумовною. Це говорить про те, що матері люблять своїх дітей просто за те, що вони існують з ними. У той же час, на думку Е. Фромма, любов батьків має бути заслуженою. Вона повинна бути зумовленою

успішним виконанням обов'язків, бездоганною дисципліною та порядком у справах [19, с.67-69].

Ф. Дольто, яка представляє паризьку школу фрейдизму, вважає, що основні труднощі, з якими мають справи діти під час проходження етапів становлення особистості, не виникають у них самотійно, а є результатом впливу батьків. Згідно з її теорією, важкі батьки - це ті, що переймаються за дітей надто багато, практикують авторитарний стиль виховання, і намагаються зберігати контроль над дітьми, які вже зростають. Аналіз спогадів дитинства, процесів навчання в дитячому садку та школі, виховання, коли не всі в родині живуть разом, ставлення до грошей та покарань та інших аспектів дитячого життя є предметом великого інтересу для психоаналітика. Вона вважає, що дитинство є невід'ємною складовою розвитку особистості та заслуговує на повну увагу з боку батьків та суспільства [19,с.16].

Д.В. Віннікот, відомий педагог-психоаналітик, акцентує увагу на важливості профілактичної роботи з батьками та формуванні в них правильних базових установок. Він рекомендує батькам довіряти своїй інтуїції, залишатися природними, проте бути послідовними у своїх справах та вчинках. Також важливо переймати позитивний досвід інших батьків у подібних ситуаціях та ділитися своїми переживаннями [5, с.3-16].

Ерик Берн, психіатр і психоаналітик, розробив транзактний аналіз на основі психоаналітичних теорій особистості. Він вважав, що зміна дитячої поведінки залежить від зміни взаємовідносин в сім'ї і способу життя родини. Батьки повинні звернути увагу на те, як всі в сім'ї ладнають, і допомогти своїм дітям дізнатися про себе та інших.

Одним із підходів транзактного аналізу є ознайомлення дітей з поняттями та методами застосування їх у життєвих ситуаціях та в інших соціальних сферах. Він також підкреслює важливість поваги до дітей, їхніх почуттів та установок на щастя та задоволеність життям [4, с.92-95].

Дж. Боулбі та М. Ейнсворт розробили теорію прив'язаності, яка стверджує, що в ранньому дитинстві формується взаємозв'язок з близькою

людиною, який суттєво впливає на подальший розвиток особистості. Головна функція прив'язаності полягає у забезпеченні безпеки та захисту. Тому, наявність стійких прив'язаностей є необхідною передумовою для розвитку дослідницької поведінки та пізнавальних процесів у дитини [33, с. 4-9].

Для виявлення якості прив'язаності використовується тест «Не знайома ситуація», який був розроблений М. Ейнсвортом. Цей тест спочатку був створений для вивчення реакції немовлят на розлуку та повернення матері. Він дозволяє оцінити якість прив'язаності та вивчити реакції дитини на нові ситуації.

Виокремлено три групи дітей:

1. Унікаюча прив'язаність є небезпечною формою прив'язаності, що проявляється у дітей, які не демонструють суму і не сумують коли далеко від матері, і уникають контакту з нею під час зустрічі. Відчуженість та уникнення матері, а також про почуття безпеки, її відсутності та довіри до неї у дитини.

2. Діти, що належать до групи безпечної прив'язаності, виявляють емоційну реакцію на розлуку з матір'ю, можуть плаче або не плачуть, але радіють та проявляють бажання бути знову біля неї. Коли мати повертається, вони активно прагнуть близькості й взаємодії з нею, вони відчуються безпечно в її присутності та довіряють їй.

3. Діти з тривожно-амбівалентною прив'язаністю відрізняються тим, що вони реагують на розлуку з матір'ю дуже емоційно і бурхливо - вони можуть бути гнівними, плачуть і не хочуть відпускати матір, але в той же час не дуже бажують контакту з нею. Вони проявляють яскраве бажання отримати емоційну теплоту від матері, але одночасно можуть бути супротивними та непокірними.

Дослідження показали, що якість прив'язаності дитини відноситься, як мати ставиться до неї, і існує висока взаємозв'язок між якістю прив'язаності та материнською поведінкою. Наприклад, діти з другої групи мають найбільш чуйних, уважних і теплих матерів, які задовольняють усі їхні потреби. У дітей з першої групи матері характеризуються емоційною холодністю, неухважним

ставленням до потреб дитини та високою вимогливістю. А діти з третьої групи мають матері, які проявляють непостійність, непослідовність і непередбачуваність у своїй поведінці [30, с.67-68].

Щоб вивчити стосунки, важливим є Балтиморське лонгітюдне дослідження М. Ейнсворт, яке використовувало шкали для спостереження за чотирма аспектами материнського ставлення до дитини:

1.Чутливість матері до дитини виражається в здатності розуміти та сприймати її потреби, а також бачити ситуацію з її перспективи. Нечутливість же характеризується відсутністю такої здатності.

2.Прийняття - відкидання відображає важливість дитини та її місце у ціннісній системі матері, яка може відкинути дитину або прийняти її як важливу частину свого життя.

3. Кооперативність - це характеристика ставлення матері до дитини, яка виражається в повазі до її самостійності та вмінні підтримувати її ініціативу, без нав'язування власних бажань.

4. Підтримка - неухважність, шкала, що визначає наскільки матері проявляють звернення до емоцій дитини, виявляють чутливість до її потреб і демонструють емоційну доступність.

Представники біхевіористської науки мають значний внесок у вивчення взаємодії між дитиною та батьком, вкладаючи основний акцент на техніки поведінки та дисциплінування дітей. Вони пропонують різні концепції соціального навчання, де центральною проблемою є процес соціалізації.

Представники біхевіористського напрямку внесли вагомий внесок у вивчення взаємодії батьків з дітьми, акцентуючи увагу на техніках управління поведінкою та дисципліни дитини. Ключовою проблемою концепцій соціального навчання є процес соціалізації, який означає перетворення асоціальної гуманоїдної істоти на повноцінного члена суспільства, тобто просування від біологічного стану до соціального. Біхевіористи акцентували увагу на імітації моделі, яка дозволяє дитині уявити себе на місці моделі та відчувати співчуття, співучасть та емпатію до неї. Виховання сприймається як

процес, в якому батьки є елементами середовища, а також як агенти соціалізації та «конструктори» поведінки дитини. Біхевіористам цікаві лише спостережувані змінні, що піддаються безпосередньому вимірюванню, і вони розробляють схеми аналізу взаємодії, що базуються на розумінні людської поведінки як функції підкріплення, нагород, заохочень і покарань [44, с.43].

Б. Бухер і О.І. Ловаас вважали, що методи покарання принесуть лише невелику користь, а в порівнянні з широко поширеними негативними емоційними реакціями, які виникають, їх ефект надзвичайно мізерний [35].

Згідно з дослідженням К.А. Андерсона та Х.Е. Кінга, методи підкріплення та заохочення є більш ефективними для зміни небажаної поведінки дитини, ніж методи покарання.

У своїх дослідженнях, Н. Міллер і Дж. Доллард, які опираються на фрейдівську теорію дитячих травм, вивчали умови, які допомагають дітям навчитися наслідувати лідерів (залежно від наявності або відсутності підкріплення). Вони прийшли до висновку, що підкріплення та заохочення набагато ефективніші в зміні небажаної поведінки дітей, ніж покарання. Вчені розглядають дитинство як період неврозу, під час якого діти є дезорієнтованими, обманутими та розгальмованими, тому не здатними до вищих психічних процесів. З цього приводу вони вважають, що щаслива дитина - це міф, а завдання батьків полягає у соціалізації дітей та їх підготовці до життя в суспільстві. Згідно з думкою А. Адлера про те, що мати, яка дає дитині перший приклад людських стосунків, відіграє вирішальну роль у соціалізації, дослідники виокремили чотири найважливіші життєві ситуації, які можуть спричинити конфлікти: годування, навчання у використанні туалету, формування сексуальної ідентичності та прояв агресії у дітей.

Концепції гуманістичного напрямку включають ідеї відомих психологів, таких як Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Ш. Бюллер, В. Франкл та інших. У вихованні за моделлю К. Роджерса найбільш важливим є прояв відкритості та щирості всіма членами родини, прийняття власних та емоцій близьких, зосередженість на внутрішньому «Я». Основні принципи виховання за цією

моделлю полягають у тому, що батьківська любов має два рівні: забезпечення тілесного благополуччя дитини та звернення уваги на її внутрішні потреби та здатність до прийняття індивідуальних рішень. Батьки повинні впливати на цінності та переконання дітей, давши їм свободу вибору конкретних дій. Стиль спілкування в сім'ї повинен бути заснований на відкритості, свободі та взаємній повазі. Важливо навчити дитину самостійно вирішувати проблеми, передаючи їй відповідальність за пошук та прийняття рішень. Батьки повинні навчитися приймати допомогу від своїх дітей.

Карл Роджерс вважав, що для ефективної комунікації з дітьми, батьки повинні мати три ключові навички: по-перше, вміти слухати та розуміти, що дитина намагається висловити; по-друге, висловлювати свої думки та почуття зрозуміло для дитини; по-третє, вміти ефективно вирішувати конфліктні ситуації, забезпечуючи задоволення обох сторін.

Таким чином, Роджерс вважав, що підвищення рівня самоприйняття сприяє покращенню сприйняття інших людей, а це в свою чергу може призвести до покращення міжособистісних відносин.

Теорії Т. Гордона, що базуються на гуманістичній психології, мають практичне застосування в вихованні дітей в родині і суспільстві. Гордон рекомендує, щоб батьки розв'язували будь-які проблеми разом зі своїми дітьми, що допомагає уникнути примусу та розвиває бажання дитини приймати участь у справах родини. Розв'язання проблеми відбувається через декілька етапів: визначення самої проблеми, розгляд варіантів її розв'язання, вибір найбільш оптимального варіанту, пошук способів реалізації цього рішення та оцінка можливості досягнення успіху [8, с.9.-12].

Таким чином, теорія прив'язаності є важливим теоретичним підґрунтям для дослідження взаємодії батьків із дітьми. Ця теорія зосереджується на тому, як здатність дитини формувати емоційні зв'язки з батьками в ранньому віці впливає на її психологічний розвиток. Вона підкреслює, що дитина навчається розуміти світ через взаємодію з батьками та іншими дорослими, і ці зв'язки можуть мати вирішальний вплив на психічне здоров'я та емоційний розвиток

дитини. Таким чином, теорія прив'язаності допомагає глибше розуміти важливість взаємодії батьків з дітьми та вплив цієї взаємодії на формування особистості дитини [36; 39]. Важливим аспектом теорії прив'язаності є те, що вона допомагає розкрити значення емоційної зв'язаності між батьками та дітьми. Ця зв'язаність може створити безпечне середовище для розвитку дитини, де вона може відчувати, що її потреби будуть задоволені і що вона може сподіватися на підтримку та захист. Дослідження показують, що якісні зв'язки прив'язаності з батьками можуть відігравати важливу роль у виробленні дитиною позитивного відношення до себе та світу, здатності встановлювати здорові стосунки та уникати поведінки, яка може призвести до проблем у майбутньому. Отже, теорія прив'язаності не лише допомагає зрозуміти важливість взаємодії батьків з дітьми, але й надає цінну інформацію про те, як побудувати здорові взаємини з дітьми та забезпечити їхній психологічний розвиток.

У деяких працях для вивчення сім'ї застосовували системний підхід [6; 15]. Згідно з цим підходом, життєдіяльність сім'ї не можна розуміти як суму індивідуальних дій кожного її члена. Сім'я являє собою складну систему взаємопов'язаних і взаємозалежних особистостей, які не можуть розглядатися у відриві від неї. Структура сімейної системи містить у собі подружню, батьківську і сиблінгову підсистеми. У рамках системного підходу зустрічається також циклічна модель Д. Олсона. Ця модель виокремлює серед чинників життєдіяльності сім'ї згоду і гнучкість. Згода стосується емоційного зв'язку між членами сім'ї і відображає спосіб, за допомогою якого сім'я знаходить баланс між роз'єднанням і згуртованістю. Гнучкість визначається як якість і вираження лідерства та організації, розподіл ролей і стилів взаємодії, характеризує спосіб, за допомогою якого сім'я підтримує стабільність. Для опису стосунків батьків та їхніх дорослих дітей застосовуються поняття теорії індивідуації [22; 25].

Індивідуація подається як процес послідовного підвищення від дитинства до дорослості рівня автономізації за стабільно високого рівня

прив'язаності. Прихильність описується як повага до батьків, бажання їм догодити, почуття обов'язку стосовно сім'ї. Прихильність описується як повага до батьків, бажання їм догодити, почуття обов'язку стосовно сім'ї. Водночас автономність характеризується незалежністю від батьківського впливу, авторитету. З погляду змін у дитячо-батьківських стосунках під час переходу до дорослості процес індивідації супроводжується встановленням рівних стосунків між батьками і дітьми. Зміни у стосунках посилюються, коли діти залишають рідну домівку, здобувають незалежність (економічну та психологічну) і встановлюють романтичні стосунки. Важливу роль в успішному переході до дорослого життя відіграє баланс між боротьбою за незалежність від батьків і спробою залишитися з ними пов'язаними. Порівняно недавно у вивченні сімей у старшому віці з'явився новий підхід під назвою міжгенераційна амбівалентність. Цей підхід виник із розуміння складності та багатогранності стосунків «батько - доросла дитина». Доведено, що члени сім'ї відчують один до одного одночасно почуття любові та відторгнення.

Розірвання шлюбу сильніше впливає на стосунки «батько - доросла дитина», ніж на стосунки дитини з матір'ю. Деякі методологічні питання вивчення стосунків батьків і дорослих дітей Для вивчення дитячо-батьківських стосунків важливим є використання діадичного аналізу, за якого опрацюванню піддаються відповіді і батьків, і дітей. Так, при дослідженні конфліктної поведінки в сім'ї батьки частіше, ніж діти, висвітлювали безпечний тип прив'язаності, що пов'язували з «ефектом досвіду стосунків» [36].

Набагато частіше дослідження ґрунтуються на даних, отриманих тільки під час опитування дітей [7; 8; 19; 25], рідше - тільки батьків дорослих дітей [23]. Імовірно, причина криється в доступності отримання емпіричного матеріалу. Результати досліджень свідчать, що практика батьківського виховання і якість дитячо-батьківських стосунків різняться стосовно первістка і наступних дітей. Так, для визначення благополуччя батьків за критерій визначення стадії батьківського циклу було взято вік старшої дитини, оскільки

взаємодія з другою та наступними дітьми є менш значущою для формування батьківських стосунків, ніж із первістком.

Відношення в широкому сенсі - відношення між багатьма видами того, що існує, що мають суб'єктивну або об'єктивну, абстрактну або конкретну форму. Воно означає матеріальну або смислову єдність, взаємозалежність, взаємне визначення цих існувань. При цьому мають місце об'єктивно, точно описувані відносини, які в природознавстві відрізняються від суб'єктивних, притаманних сфері переживань комунікаційних відносин між Я і Ти [17, с. 67].

Батьківське ставлення відображає взаємозалежність батьків і дитини, її виховання, спосіб спілкування та взаємовідносини. Зазвичай, воно складається з емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів. Когнітивна складова є важливим елементом розуміння цих відносин. Вона включає уявлення про різноманітні методи взаємодії з дитиною та їх цільовий аспект. Крім того, ця складова відображає переконання батьків у пріоритетності певних напрямів взаємодії з дітьми, що можуть бути засновані на їх власних досвідчених уявленнях, освітніх чи культурних переконаннях. Отже, когнітивна складова є важливим фактором у формуванні батьківської поведінки і відносин з дітьми, оскільки визначає їх уявлення про цілі. Емоційна складова містить оцінки і судження про батьківське ставлення та супроводжується домінантним емоційним тлом. Поведінкова складова включає форми підтримки спілкування з дитиною, контролю та виховання взаємовідносин, визначення дистанції в спілкуванні.

А. Я. Варга виділяє чотири типи батьківських стосунків, що відрізняються головною складовою:

- «приймаюче-авторитарне» ставлення, коли батьки приймають дитину та підтримують її, але ставлять високі соціальні вимоги;
- «відторгнення з інфантилізацією», коли батьки відкидають емоційно дитину, мають низьку думку про її особистісні якості, поглядають на неї як на соціально несхвалювану і недорослу;

- «симбіотичне» ставлення, коли батьки мають схильність до симбіозу з дитиною та надмірної опіки;
- «симбіотично-авторитарне» ставлення, коли батьки контролюють дитину надмірно та мають схильність до симбіозу.

А. С. Співаковська визначає «батьківську позицію» як комплекс батьківських установок, що визначають їхній підхід до виховання дитини [17, с.16]. Один з ключових аспектів взаємодії між дитиною та батьками - вивчення позицій або установок батьків. Авторка Е. Г. Силяєва визначає батьківську позицію - спрямованість батьків, яка базується на свідомій або несвідомій оцінці дитини та виражається у способах і формах їх взаємодії. Батьківські позиції існують у трьох аспектах: когнітивному, емоційному, та поведінковому планах.

Параметр адекватності описує, як батьки спілкуються зі своєю дитиною з когнітивної точки зору. Гнучкість батьківської позиції відображає їх здатність змінювати свій стиль спілкування та способи впливу на дитину в залежності від змін в умовах життя сім'ї та її дорослішання. Динамічність означає готовність та здатність батьків до змін у способах взаємодії з дітьми та може проявлятися у сприйнятті дитини, гнучкості форм та методів взаємодії та мінливості впливу на дитину залежно від ситуації та умов взаємодії. Ригідна позиція, натомість, означає використання способів впливу на дітей, які не змінюються з часом. Фактор динамічності (або жорсткості) включає як когнітивні, так і поведінкові аспекти батьківських позицій. Прогностичність позиції відображає здатність батьків передбачати майбутні перспективи розвитку дитини та будувати з нею взаємодію, враховуючи її поведінкові тенденції.

Таким чином, оцінка батьківських позицій включає когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Прогностичність батьківської позиції відображає рівень розуміння батьками своїх дітей, їхніх потреб і поведінки, що є важливим для підтримки психологічного комфорту дитини та її розвитку. Взаємодія, побудована на емоційній теплоті та розумінні, може допомогти

зміцнити зв'язок між батьками і дітьми, а також підвищити самооцінку дитини. Крім того, свідоме рефлексування може допомогти батькам краще зрозуміти свої поведінкові та емоційні реакції, що сприяє вдосконаленню їхньої батьківської позиції та покращенню взаємодії з дитиною.

1.2. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Від 6 до 11 років відповідає молодшому шкільному віку, який характеризується переосмисленням взаємовідносин між дитиною та дійсністю. В цьому віці формується нова структура соціальних відносин, зокрема система «Дитина-Дорослий» розділяється на «Дитина-Вчитель» та «Дитина-Батьки», а також зберігається система «Дитина-Діти». Система «Дитина-Вчитель» відіграє ключову роль у житті дитини, впливаючи на її стосунки з батьками та іншими однолітками. Навчальна діяльність є провідною для молодшого школяра, але також важливі ігри та праця. Навчання спрямоване на засвоєння знань та культури, що накопичені людством, і допомагає дитині керувати своїми психічними процесами та поведінкою.

В цьому віці діти розвивають ряд важливих якостей, таких як довільність, здатність до планування і виконання дій, та здатність до рефлексії. Довільність означає, що вони вчаться свідомо ставити цілі та шукати способи їх досягнення, дотримуючись правил та вимог учителя. Здатність до планування і виконання дій формується завдяки контролю та самоконтролю, а також за допомогою словесних оцінок та звітів. Здатність до рефлексії дозволяє дітям аналізувати свої думки та дії з боку, що допомагає їм розуміти, наскільки вони відповідають їх задумам та умовам.

Основні психологічні новації, що сприяють пізнавальному розвитку включають:

- 1) свідоме та вільне контролювання всіх психічних процесів та їх інтелектуалізація через засвоєння системи наукових понять, за винятком інтелекту;

2) рефлексія, тобто свідоме усвідомлення власних змін в результаті розвитку.

Навчання в школі призводить до зміни соціального розвитку дитини, коли вона стає суспільним суб'єктом зі значущими обов'язками. У цьому віці навчальна діяльність дитини починає оцінюватися, що призводить до змін у її взаємовідносинах з оточуючими. За цей період у них формуються пам'ять, словесно-логічні та смислові запам'ятовування. Молодший шкільний вік завершується тим, що діти стають здатні самостійно міркувати, зіставляти, аналізувати та встановлювати прості закономірності. Однак, діти у цьому віці ще імпульсивні, діють швидко і не завжди обдумуючи все, що може призводити до впертості та примхливості як прояву протесту проти вимог школи. Також вони мають слабо розвинуту волю та регуляцію поведінки, що проявляється в труднощах з досягненням поставлених цілей [1, с.106].

Недостатність сімейного виховання може значно погіршити проблему, яка вже існує у дитини. У цьому віці дитина починає цікавитися не тільки успіхами в навчанні, але й стосунками з однокласниками, друзями, вчителями та батьками. Психологічний стан дитини впливає на її навчальний успіх, і думка вчителя та його похвала мають велике значення. Дитина повинна навчитися формувати якісніші, більш «дорослі» взаємини зі своїми вчителями та однокласниками. В молодшій школі навчальна діяльність є провідною. У цьому віці дитина розвиває нові психологічні характеристики, такі як розвиток мовленнєво-логічного мислення, уваги, стійкості, навички розподілу та перемикавання. Навчання в молодших класах має особливість - навчання веде один вчитель, який має значний вплив на своїх учнів.

Діти від 7 до 9 років, які відвідують молодшу школу, мають специфічні особливості, що передбачають потребу у дорослому опіку та повагу до вказівок вчителя. Ці риси дитини, такі як довірлива старанність, наслідування та віра в правильність знань, є важливими передумовами успішності в молодшій школі. Учні молодшої школи часто настроєні на навчання та бажають відчувати себе учнями. Їм подобається сам процес навчання та

можливість бути активними учасниками цього процесу. Оскільки діти на цьому віці ще досить імпульсивні, їхні реакції на навчальні враження можуть бути емоційними та інтенсивними. Важливо зазначити, що молодші школярі менше зацікавлені у з'ясуванні причин та сенсу інформації, що їм надається вчителем, у порівнянні з дошкільнятами, які часто задають питання «чому?» [2, с.61-63].

Ці діти мають свої особливості в психології, зокрема їх пам'ять набуває довільності та стає свідомо регульованою. Вони розвивають довільну поведінку, планують свої дії та вміють рефлексувати. Школяр стає більш самостійним та розвиває свої моральні цінності. В цьому віці вони також проявляють мотив досягнення успіху та іноді мотив уникнення невдачі. Важливою часткою їх психології є смислове орієнтування у своїх діях та острах зміни стосунків з іншими людьми. Дуже чутливі до оцінки дорослими та зовнішнього впливу, їхня психологія схильна до перепадів настрою та емоційної реактивності. Вони прагнуть до лідерства та визнання своєї унікальності та особистості. Діти активно шукають нові форми спільної діяльності та зайнятості, зокрема, бажають бути частинами різних дитячих спільнот. Вони ще досить вразливі та довірливі, легко наслідують поведінку і думки інших. Молодші школярі мають наочно-образне мислення, тому звертають увагу на яскраве і цікаве. Навчання є основною діяльністю для молодшого школяра, він має дотримуватись розкладу, звикати до нових правил і взаємодіяти з багатьма однолітками та дорослими. Ігри із залишаються важливою частиною життя дитини, але вони займають менше часу, ніж у дошкільньому віці, та мають важливе значення у психічному розвитку дитини [3, с. 123].

Розвивають свою пам'ять і здатність запам'ятовувати інформацію, зокрема засобами мови та за її смислом. Однак, діти цього віку можуть мати складнощі з вольовою регуляцією своєї поведінки у важких ситуаціях або при намірі досягнути певної мети. Тому цей вік є дуже важливим етапом у психологічному розвитку дитини. Якщо дитина успішно переживає цей етап і

здобуває позитивний досвід, то це сприяє її подальшому розвитку як особистості та учня.

У молодшого школяра спостерігається загальна тенденція до більш усвідомленого, стриманого та стійкого контролю емоцій. Після вступу до школи, найбільше емоційних реакцій відбувається в зв'язку з навчальним процесом та його результатами, а також з бажанням отримати позитивну оцінку та одобрення оточуючих. Більшість дітей демонструють високу емоційність та реагують на оцінки та висловлювання вчителя, та рідко залишаються байдужими до навчання [5, с 67-76]. Молодші школярі мають обмежені можливості повного розуміння своїх власних емоцій та інших людей. Вони часто не можуть точно визначити, яку саме емоцію вони відчувають (наприклад, гнів, страх, жах, здивування).

Молодший школяр, особливо першокласник, має тенденцію бурхливо реагувати на багато явищ навколо нього, подібно до дошкільника. Кожне явище, яке зачеплює його, викликає різко виражену емоційну реакцію. Наприклад, під час перегляду театральної вистави, молодші школярі виявляють надзвичайну емоційність: вони переходять від співчуття до обурення, від смутку до радості, проявляють велику рухливість та змінюють міміку. Все, що зачеплює молодшого школяра під час перегляду, призводить до яскраво вираженої емоційної відповіді.

Другою особливістю емоційної сфери молодшого школяра є зростання стриманості в проявах емоцій, таких як невдоволення, роздратування та заздрість, особливо в колективній ситуації. Дитина намагається контролювати або змінювати вияв емоцій, оскільки нестримні прояви можуть викликати негативні реакції, обговорення та осуд у соціальному середовищі [25,с.112]. Хоча молодший школяр намагається придушувати вираження своїх несхвалюваних почуттів, він все ще чітко проявляє страх, невдоволення, образу та гнів у своїй поведінці, особливо у взаєминах з однолітками. Проте, його здатність керувати своїми емоціями покращується з кожним роком. У порівнянні з дошкільнятами, молодший школяр виявляє свої негативні емоції

менше у фізичній формі, такі як лізання на бійку, але частіше відображає їх у словесній формі, такі як лайка, дразніння та грубість, здатність до використання іронії, насмішок та сумнівних інтонацій [14, с. 87]

У відміну від дошкільника, молодший школяр не проявляє своїх примх у формі криків, брикання та кидання предметів. Замість цього, у нього інші форми вираження сильних емоцій, наприклад, злість проявляється у більш скритій формі, що, проте, все одно є достатньо очевидним для дорослих та оточуючих. Протягом цього віку, дитина розвиває більш організовану емоційну поведінку

Ще одна характеристика емоційної сфери - це розширення можливостей вираження емоцій через більш багаті інтонації та розвиток міміки обличчя [25, с.131-145].

Четверта особливість полягає у збільшенні здатності молодшого школяра розуміти почуття людей і співпереживати з їх емоційним станом. Однак, на рівні такого емоційного розуміння спостерігається помітна різниця між першокласниками, третьокласниками та особливо четвертокласниками [25,с123].

П'ятою особливістю є їхня висока чутливість до яскравих, барвистих вражень і подій. Оскільки діти в цьому віці ще не здатні ефективно контролювати свої емоції, монотонні та нудні заняття можуть знизити їх зацікавленість в навчанні та спричинити негативне емоційне ставлення до школи.

По-шосте, про те, як діти сильно відчують, що роблять правильні речі та бути добрими до інших. Вони почувають себе частиною команди зі своїми однокласниками і хочуть допомогти їм, коли вони засмучені або засмучені. Вони засмучуються, коли все несправедливо, і вчаться поводитися, спостерігаючи за вчителем і роблячи все самостійно. Вчителі мають пам'ятати, що діти справді слухають лише тоді, коли відчують, а саме що це важливо, і вони повинні діяти певним чином.

Коли діти навчаються в початковій школі, вони не завжди можуть розуміти, що є правильним, а що неправильним, але вони можуть визначити, коли щось добре чи погано. Якщо вони зроблять щось не так, вони можуть почуватися дуже погано через це. Це тому, що переживають багато змін і дізнаються про нові речі, які їх цікавлять.

1.3. Характеристика тривожності та її прояви в дітей молодшого дошкільного віку

Тривожність - це почуття, яке змушує вас хвилюватися і лякатися. Він складається з різних частин, зокрема того, як ви думаєте, відчуваєте та дієте. Навіть немовлята можуть відчувати тривогу, і однією з частин тривоги є страх. Страх - це коли ти боїшся, тому що думаєш, що з тобою чи кимось, хто тобі небайдужий, може статися щось погане.

Тривожність - це коли хтось відчуває страх або хвилювання про те, що може статися в майбутньому. Це тому, що вони розуміють, що щось важливе для них може бути в небезпеці або не йде добре.

Отже, тривожність - це коли ви відчуваєте страх або стурбованість тим, що станеться в майбутньому. Це допомагає вам бути більш пильним і готовим реагувати на небезпеку. Страх є значною частиною тривоги, оскільки він попереджає вас про речі, що можуть бути поганими, і допомагає вам зрозуміти, як їх уникнути. Іноді страх може викликати бажання втекти або дати відсіч. Якщо ви не знаєте, що викликає ваш страх, це може змусити вас відчувати справжню тривогу.

Тривога - це коли ви відчуваєте занепокоєння або страх через те, що може статися, особливо якщо це те, чого ви не очікуєте або не любите. Це може змусити вас відчувати нервозність, збудження або засмучення [16, с. 101].

Психодинаміка означає дивитися на тривогу певним чином. Відома людина на ім'я З. Фрейд сказав, що страх - це коли ви відчуваєте суміш

хороших і поганих почуттів і ваше тіло напружується, тому, що сталося щось важливе [12, с. 123].

3. Фрейд сказав, що є три види страху: страх перед реальними речами, страх перед тим, що насправді не страшно, і страх робити погані вчинки. Він думав, що страх — це як попередження вашому мозку про те, що щось може піти не так, якщо ви зробите щось надто інтенсивне. Потім ваш мозок намагається захистити вас, використовуючи різні хитрощі, але ви навіть не усвідомлюєте, що це відбувається. Інша людина, К. Хорні, вважає, що те, як ти ростеш і як до тебе ставляться дорослі, дійсно важливо для того, як ти станеш особистістю. У дитинстві вам дійсно потрібно почуватися щасливим і безпечним, і ваші батьки дуже важливі для цього. [9, с. 73].

Якщо батьки задовольняють потребу у захисті дитини, то вона розвивається здоровою особистістю. Але якщо цього захисту немає, то формування особистості відбувається шляхом розвитку патологічних якостей. Головним наслідком такого негативного поведження батьків є формування в дитини ворожої установки, що призводить до розвитку базальної тривоги.

К. Хорні стверджує, що дитина використовує «невротичні» захисні стратегії, і вона виділила 10 таких стратегій, які називає «невротичними потребами». У загальному, ці стратегії можна розподілити на три основні категорії: орієнтація на людей, поперек людей та проти людей. Іншими словами, кожна з цих категорій спрямована на зменшення рівня тривоги [35, с. 143].

Ч.Д. Спілбергер розрізняє між тривогою як станом та тривожністю як властивістю особистості. Він вважає, що різниці в оцінці подібних ситуацій людемаючи різний рівень тривожності, визначені дитинством та ставленням батьків до них. Якщо дитина вступає до школи, вона стикається з внутрішньою позицією школяра, яка є головним мотиваційним центром, що спрямовує дитину на навчання, формує її емоційно-позитивне ставлення до школи та стимулює прагнення бути хорошим учнем. Але, коли потреби дитини, які відображають її позицію як школяра, не задовольняються, вона

може досвіджувати стійку емоційну незадоволеність, яка проявляється у очікуванні неуспіху в школі, негативного ставлення з боку педагогів та однокласників, боязні школи та небажанні відвідувати її. Шкільна тривожність - це пом'якшена форма емоційного незадоволення дитини, яка проявляється у збудженості, можливість отримати негативну оцінку від учителів та однолітків може спричиняти високий рівень тривоги та стресу в навчальних ситуаціях [10, с. 33].

Дитина часто відчуває, що не відповідає очікуванням, має низьку самооцінку та недостатню впевненість у своїх діях та рішеннях. Батьки та вчителі зазвичай описують таку дитину як дуже вразливу, недовірливу, занадто серйозну та легко налякану. Аналіз практики показує, що подібна тривожність може бути провісником неврозу та потребує уваги та допомоги дорослих. Багато дітей досвідчують високий рівень тривожності та знижену самооцінку під час першого року навчання в школі, адаптаційний період якого може тривати до трьох місяців. Хоча після цього стан дітей може покращитись, деякі можуть продовжувати переживати негативні емоції та боязні пов'язані зі шкільним життям. Фахівці використовують різні терміни для описування цих емоційних порушень.

Шкільний невроз – це коли у школяра виникають тілесні симптоми, такі як блювота, головні болі та підвищена температура перед відвідуванням школи, але ці симптоми зникають під час канікул. Шкільна фобія – це крайній страх перед школою, який може потребувати медичної допомоги. Шкільна тривожність – це м'якша форма емоційного неблагополуччя, яка може перерости у серйознішу форму. Причини шкільної тривожності пов'язані з нервово-психічною організацією дитини та особливостями її виховання, включаючи завищені вимоги батьків та несправедливе ставлення вчителів, незалежно від успішності дитини.

Діти з тривожними розладами у школі мають свої критерії: вони мають високу здатність до навчання, але можуть бути помилково вважані вчителем нездатними до навчання. Такі школярі мають проблеми з виділенням

головного завдання та концентрацією на ньому. Вони намагаються контролювати всі елементи завдання одночасно, і якщо не вдається зразу впоратися з ним, вони можуть відмовлятися від подальших спроб. Вони невдачу можуть пояснювати не своїм невмінням вирішувати конкретні завдання, а відсутністю будь-яких здібностей. В класі такі діти можуть проявляти непередбачувану поведінку, де вони можуть здатися дуже зосередженими та відповідальними у деяких навчальних завданнях, тоді як в інших вони можуть бути зовсім нецікавими і незацікавленими. Вони можуть також давати випадкові або неадекватні відповіді, не завжди розуміючи, що від них очікується. Вони можуть говорити плутано, захлинаючись, червоніти і жестикулювати або говорити дуже тихо. Якщо їм вказують на помилку, їх дивна поведінка може зсуватися на більшу межу, і вони можуть втратити орієнтацію в ситуації та не розуміти, як потрібно правильно діяти [22, с. 97].

Тривожні діти мають високу чутливість до своїх успіхів та невдач, а також до оцінок та результатів своєї діяльності. Вони не можуть самостійно оцінити свої досягнення та очікувано реагують на отриману від дорослих оцінку. Це може призвести до залежності дитини від думки вчителя та негативно вплинути на її мотивацію до навчання, яка зводиться до прагнення отримати похвалу від дорослого. Крім того, таке ставлення може збільшувати ризик травматичних переживань в разі невдачі, що може викликати у дитини почуття власної неповноцінності та відсутності здібностей.

Висновки до розділу I

Проведено аналіз наукового підходу до вивчення як і відношення мають батьки та діти, і як це впливає на те, як хвилюються діти. Досліджено психологічні особливості цієї вікової групи дітей та характеристики тривожності, включаючи її прояви у молодших школярів.

Серед теоретичних підходів і моделей, що застосовуються для опису взаємовідносин батьків і дітей, є такі, в яких фокус уваги зосереджений на дитині, - це теорія індивідації, теорія прив'язаності тощо. Також у цій царині є

група підходів, які зосереджують увагу на обох учасниках взаємодії, на сім'ї загалом, - наприклад, системний підхід, модель міжпоколінної амбівалентності тощо.

За всього розмаїття чинників стосунків «батько - дитина», [1; 15; 16; 20], основною для класифікації стилів батьківського виховання й надалі залишається двофакторна модель (E.E. Maccoby & J.A. Martin), що містить у собі прийняття (любов) стосовно дітей і контроль (вимоги) з боку батьків. Залежно від співвідношення прийняття і контролю розрізняють авторитарний, авторитетний, такий, що, відторгає і поблажливий стилі виховання (D. Baumrind, E.E. Maccoby & J.A. Martin).

Найчастіше статистична перевірка чинників дитячо-батьківських стосунків виявляла їхню кореляцію між собою, що свідчить на користь ідеї про неможливість ізоляції чинників один з одного, а з другого боку, є передумовою для того, щоб вважати окремо взятий стиль сімейного виховання змішаним. Тип ставлення батьків до дітей залежить не тільки від індивідуальних особливостей батьків, але й від віку дітей. На молодшому шкільному віці діти мають більшу усвідомленість, стриманість і стійкість почуттів і дій, що відображається на їх емоційній орієнтації.

При вступі до школи діти зазвичай переживають не тільки соціальні взаємодії та ігри, але й процес навчання та його результати, а також прагнення отримати позитивну оцінку та визнання від оточуючих. Молодший шкільний вік - час, коли можуть розвиватися важливі вольові якості, такі як самостійність, наполегливість, витримка та впевненість у власних здібностях. Навчальна діяльність, що пропонується дитині, може бути корисним ресурсом для цього. Вступ до школи приносить з собою багато оцінок, які дитина починає чути щодня. Діти, які страждають від тривоги, зазвичай зіткнуться зі ситуаціями, де їх оцінюють негативно та досвідують неуспіхів. Невміння дитини впоратися з такими негативними досвідами може призвести до розвитку тривоги та її закріплення в її поведінці.

Для дітей зміна соціального оточення може бути складною, особливо під час адаптації до школи. Багато дітей можуть відчувати тривогу, напруженість і стати неспокійними, замкнутими та більш схильними до проявів емоцій, таких як плач.

Важливо здійснювати контроль за психоемоційним станом дитини в наш час. Нові соціальні стосунки та діяльність з іншими дорослими можуть допомогти дитині адаптуватися до нових умов або негативно вплинути на її адаптацію. Небажані обставини та негативний досвід можуть мати негативний вплив на дитину та призвести до формування високої тривожності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВЗАЄМИН МІЖ ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Підходи до визначення типу дитячо-батьківських відносин

Існує велика кількість досліджень на тему визначення типу дитячо-батьківських відносин та їх класифікації. Наприклад, Баумрін (1967) пропонував класифікацію стилів виховання батьків, яка включала авторитарний, демократичний та пермісивний стиль. Інші дослідження, такі як дослідження Мінучіна (1974), пропонували інші типи дитячо-батьківських відносин, такі як залежність, ворожнеча або зневага.

Крім того, було запропоновано різні підходи до класифікації дитячо-батьківських відносин, такі як класифікація за стилем виховання, за типом взаємодії, за характером емоційного впливу та за впливом на формування особистості дитини.

Важливо підкреслити, що більшість досліджень з цієї теми були здійснені на заході, тому при порівнянні з результатами досліджень, проведених в інших країнах, необхідно враховувати особливості культурного контексту.

Отже, існує велика кількість досліджень, що досліджують типи дитячо-батьківських відносин та їх класифікацію. Вони розроблені на основі різних підходів та застосовують різні методи дослідження. Знання цих досліджень може допомогти науковцям у побудові власних досліджень, а також у розумінні результатів дослідження та їх значення для практики.

Окрім того, огляд літератури допомагає визначити проблеми, які не були досліджені раніше, та надихнути науковців для подальших досліджень. Наприклад, можливо, не було досліджено вплив відносин на формування інтелектуальних здібностей дитини або на її поведінку у школі. Ці проблеми є

об'єктом подальших досліджень, які допоможуть більш детально дослідити дану проблему.

У загальному, огляд літератури дозволяє науковцям більш глибоко розуміти тему дослідження, знайти нерозглянуті раніше проблеми та надихнути на подальші дослідження. Також це допомагає дати об'єктивну оцінку результатів власного дослідження і порівняти їх з результатами попередніх досліджень.

Один з підходів до визначення типу цих відносин був запропонований Айме Варгою у 1978 році. Вона визначила чотири типи: авторитарні, авторитетні, пермісивні та ігноруючі. За її дослідженнями, авторитарні батьки контролюють дітей та не дозволяють їм висловлювати свої думки. Авторитетні батьки підтримують контроль, але дозволяють дітям висловлювати думки та впливати на прийняття рішень. Пермісивні батьки дозволяють дітям вирішувати, що робити, без будь-якого контролю. Ігноруючі батьки не проявляють інтересу до дітей та їх потреб.

Інший підхід був запропонований Ілліною Століною у 1987 році. Вона визначила три типи її: підтримуючі, контролюючі та змішані. Підтримуючі батьки підтримують дітей, сприяють їхньому розвитку та дозволяють вільно виражати свої почуття. Контролюючі батьки контролюють дітей, але не підтримують їхніх потреб та не дозволяють вільно виражати свої почуття. Змішані батьки поєднують як підтримку, так і контроль.

Варга та Столініні створили загальний опитувальник для визначення типів цих відносин з метою забезпечення стандартизації та об'єктивності дослідження. За допомогою цього опитувальника вони змогли зібрати об'єктивні дані про типи взаємодії дитини з батьками та провести аналіз відповідей, щоб отримати зрозуміти наявні тенденції та залежності. Оскільки вони можуть відрізнятися в залежності від культури, соціального середовища та інших факторів, створення загального опитувальника дозволяє порівняти результати досліджень у різних груп населення та різних регіонах. Це може

допомогти виявити культурні та соціальні відмінності у дитячо-батьківських відносинах.

Дембо-Рубінштейн - це один з авторів, які запропонували свій підхід до визначення типу дитячо-батьківських відносин. Типи відносин, за їх підходом формуються в процесі взаємодії дитини з батьками, а також у взаємодії батьків між собою.

У своїй роботі вони визначили три типи відносин: демократичні, авторитарні та безучасті. Демократичні відносини характеризуються взаємоповагою та взаєморозумінням, відкритістю для дискусій та розвитком самостійності дитини. Авторитарні відносини характеризуються суворими вимогами батьків, низьким рівнем взаєморозуміння та відкритості, а також контролем та покараннями. Безучасті відносини характеризуються відсутністю взаємодії та занадто високою ступенем віддаленості батьків від дітей.

Підхід Дембо-Рубінштейна зосереджений на поведінці батьків, яка впливає на формування дитячої поведінки та розвитку самооцінки. Відносини в сім'ї - мають важливе значення у вихованні та формуванні особистості дитини.

Отже, підхід Дембо-Рубінштейна Дембо-Рубінштейна фокусується на аналізі дій та поведінки батьків та їх впливі на створення різних типів взаємовідносин між батьками та дітьми.

Існують різні способи зрозуміти, що діти та батьки ставляться одне до одного, і деякі люди на ім'я Раймонд Терпенінг і Філіп Баттел висловили ідеї щодо цього, про які знають багато людей.

Реймонд Терпенінг розробив шкалу тривожності дитини, що відображає рівень їх тривожності, її стосунках з батьками. Шкала складається з десяти запитань, на які дитина має відповісти «так» або «ні». Запитання стосуються того, наскільки дитина відчувається комфортно в присутності своїх батьків, наскільки батьки підтримують її та наскільки дитина відчуває контроль над

ситуацією в присутності батьків. Коли ми отримаємо результати, ми побачимо число від 0 до 10. Більше число означає, що дитина відчуває більше тривоги.

Філіп Баттел розробив модель відносин дитячо-батьківських, яка базується на двох основних факторах - контролі та підтримці. За цією моделлю, існує чотири типи відносин: демократичний, авторитарний, пермісивний та безучасний. Батьки по-різному ставляться до своїх дітей. Деякі батьки дозволяють своїм дітям висловлюватись у тому, що вони роблять, і приділяють їм багато любові та допомоги. Інші батьки дуже суворі й не дуже люблять чи допомагають своїм дітям. Деякі батьки дуже люблять своїх дітей, але не встановлюють багато правил. А деякі батьки не дуже дбають про своїх дітей і не приділяють їм особливої любові чи правил.

«Шкала явної тривожності для дітей SMAS» - це також тест, який використовується для оцінки рівня тривожності у дітей. Він складається з 37 запитань, що оцінюють різні аспекти тривожності, такі як страх перед темрявою, страх перед самотністю, страх перед доктором тощо.

Існує декілька підходів до визначення типу відносин та тривожності Б.Філіпса, які базуються на дослідженнях і спостереженнях психологів та педагогів. Один з підходів - це розробка тесту шкільної тривожності. Цей тест складається з 30 питань, які охоплюють різні аспекти дитячої тривожності, включаючи страх перед школою, страх перед змінами, страх перед невдачею та інші. Результати тесту оцінюються за допомогою шкали, яка визначає рівень тривожності дитини на чотири рівні: низький, помірний, високий та дуже високий.

Інший підхід полягає в визначенні типу дитячо-батьківських відносин на основі спостережень за поведінкою дитини та її батьків. За цим підходом відносини можуть бути класифіковані на три типи: авторитарні, демократичні та пермісивні. Авторитарні батьки схильні до використання суворої дисципліни та контролю над дитиною, що може призводити до збільшення рівня тривожності у дитини. Демократичні батьки, натомість, сприяють розвитку самостійності та відповідальності у дитини, що допомагає знизити

рівень тривожності. Батьки, які дозволяють своїй дитині робити все, що їм заманеться, можуть змусити дитину хвилюватися та нервувати, оскільки у них немає правил і розпорядку дня, яких вони повинні дотримуватися.

Щоб допомогти дітям рости щасливими та здоровими, дорослим, як-от батькам і вчителям, важливо знати, як вони ладнають і чи турбується дитина про щось. Таким чином вони можуть переконатися, що дитина має все необхідне, щоб добре навчатися та почуватися добре. У цьому контексті педагоги та психологи можуть використовувати різноманітні методи та інструменти для визначення типу дитячо-батьківських відносин та рівня тривожності у дитини, такі як анкетування, спостереження та інтерв'ю. За допомогою цих методів та інструментів педагоги та психологи можуть отримати необхідну інформацію про дитину та її батьків, що дозволить їм зрозуміти її потреби та забезпечити їй підтримку та допомогу у досягненні її цілей.

Отже, визначення типу дитячо-батьківських відносин та рівня тривожності у дитини - це важлива складова успішної педагогічної та психологічної підтримки дитини, яка допоможе забезпечити їй належний розвиток та зростання.

2.2. Методики для визначення тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Для досягнення мети та перевірки гіпотези нашої роботи було необхідно використовувати різні методики та методи дослідження. У даному розділі будуть описані детально методики, які були використані для збору та обробки всіх необхідних даних, а також їхня обґрунтованість.

Учасникам дослідження були запропоновані наступні методики, що відповідали обраній меті та завданням емпіричного дослідження:

1. Опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна (Додаток А).
2. Методики діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна (Додаток Б).

3. Тест шкільної тривожності Б.Філіпса (Додаток Г).

4. Шкала явної тривожності для дітей СМАС (Додаток В).

1. *Опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна (ОРО)*, розроблена А. Я. Варгою та В. В. Століним у 1989 році, є інструментом психодіагностики, що дозволяє виявити тип батьківського ставлення до дітей. Цей тест складається з 61 запитання, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Використання даної методики дозволяє з'ясувати, які підходи до виховання дітей домінують у батьків. Кожне запитання належить до однієї з п'яти шкал:

- «Прийняття-відхилення» - ця шкала включає питання, що стосуються того, наскільки батьки приймають свою дитину, чи відчувають вони негативні почуття до неї, чи показують вони увагу до її потреб.

- «Кооперація» - ця шкала описує ставлення батьків до співпраці з дитиною, наскільки вони прагнуть до спільності, до того, щоб дитина була залучена до вирішення різних питань, ініціювали спільні заходи.

- «Симбіоз» - в цій шкалі виявляється, наскільки батьки прагнуть бути ближче до дитини, чи піклуються вони про її емоційний стан, наскільки розуміють вони дитину та її потреби.

- «Авторитарна гіперсоціалізація» - у цій шкалі визначається ступінь авторитарності батьківського стилю, наскільки батьки примушують дитину відповідати певним соціальним стандартам, з якими вони згодні, наскільки суворі вони у своїй вимозі до дитини.

- «Маленький (-а) невдаха» - ця шкала описує почуття дитини, наскільки вона відчуває свою невдачу в різних аспектах життя, чи підтримують її батьки, чи допомагають знайти вихід з складної ситуації.

Загальний бал тесту дозволяє визначити загальну тенденцію батьківського ставлення. Це дає можливість отримати загальний образ підходу батьків до виховання дітей.

Крім того, результати тесту дозволяють виявити проблемні аспекти в батьківському ставленні, які можуть впливати на психологічний розвиток

дітей. Наприклад, якщо батьки мають високу авторитарної гіперсоціалізації, це може сприяти формуванню в дитини низької самооцінки та страху перед помилками.

2. *Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна* є психологічним інструментом, призначеним для вимірювання рівня самооцінки і домагань людини. Вона була розроблена на основі теорії самооцінки та рівня домагань, яку сформулювали відомі психологи М.Рубінштейн та Л.Дембо.

Методика складається з 2 частин - тесту самооцінки та тесту рівня домагань. У тесті самооцінки людина повинна оцінити себе за рядом критеріїв, таких як здібності, розум, впевненість у собі, характер та інші. У тесті рівня домагань людина повинна визначити, які результати вона очікує від своєї діяльності.

Результати тестів Дембо-Рубінштейна дають можливість оцінити самооцінку та рівень домагань людини. Вони можуть бути використані для аналізу особистісного розвитку, визначення потреб у психологічній корекції, а також для розвитку програм навчання та тренування.

Після того, як дитина запише свої домагання та самооцінку, а також відповідь на питання, необхідно проаналізувати отримані результати. Якщо дитина виявила високу самооцінку та високі домагання, але водночас відповіла на питання про дитячо-батьківські відносини негативно, то це може свідчити про можливу наявність тривожності.

Отже, ми можемо дізнатися про те, як батьки впливають на хвилювання своїх маленьких дітей, ставлячи їм запитання особливим чином. Ми розпитаємо про те, як вони ладнають з батьками, а також про інші речі.

3. *Шкала явної тривожності для дітей SMAS* була розроблена в 1950-х роках психологами Реймондом Терпенінгом та Філіпом Баттелом. Ця шкала використовується для вимірювання рівня тривожності у дітей віком від шести років.

Запитання включають у себе ситуації, як боязнь темряви, самотність, відчуття неприйнятості, страх перед майбутнім, страх перед вчителем та інші.

Кожне запитання оцінюється за 3-бальною шкалою: «ніколи», «іноді» та «завжди». Отримані бали можуть варіюватися від 0 до 37, де більш високі бали вказують на вищу тривожність.

Шкала CMAS використовується психологами для оцінки тривожності у дітей, які можуть мати психологічні проблеми, такі як депресія, тривожність та інші. Її корисно використовувати для визначення необхідності додаткових психологічних обстежень та терапії.

Для створення дитячої версії було відібрано сорок два пункти, які вважалися найбільш інформативними для виявлення тривожних реакцій у всіх дітей. У дитячій версії тесту наявність симптомів визначається лише позитивними відповідями. Крім того, до дитячої версії було додано 11 пунктів контрольної шкали, які сприяють виявленню тенденції давати соціально прийнятні відповіді. Загалом, методика складається з 53 запитань і може бути використаний як для індивідуальної, так і для групової процедури, з дотриманням звичайних правил для групового тестування. У випадку з дітьми молодшим шкільним віком рекомендується застосовувати індивідуальний підхід. У такому випадку, психолог може прочитати кожен пункт і зафіксувати відповідь дитини. Однак при груповому тестуванні такий підхід не може бути застосований.

4. *Тест шкільної тривожності Б.Філіпса* - це методика психологічної діагностики, яка використовується для виявлення тривожності у школярів. Тест має дитячий варіант, який відрізняється від дорослого варіанту тим, що він містить стверджувальні варіанти, щоб краще відобразити особливості мислення дітей.

Тест складається з тридцяти восьми питань, які стосуються різних аспектів життя учня, таких як стосунки з ровесниками, ставлення вчителів, успішність у навчанні, сімейні взаємини та інші. Учні повинні відповісти на

питання, оцінивши їх на шкалі від 1 до 5, де 1 - означає «зовсім не вірно», а 5 - «абсолютно вірно».

Результати тестування дають змогу визначити рівень тривожності учня та встановити, які аспекти його життя можуть становити для нього джерело стресу та тривоги. Також вчителі можуть використовувати спеціальний тест під назвою «Тест шкільної тривожності Б.Філіпса», щоб зрозуміти, чи потребує учень додаткової допомоги з його хвилюваннями та страхами. Це може допомогти вчителю надати учню необхідну підтримку, щоб почуватися краще.

Шкільний тест Б.Філіпса на тривожність дає число від 38 до 190, щоб показати, наскільки сильно хтось відчуває занепокоєння чи страх. Якщо число від 38 до 89, це означає, що вони не дуже тривожні. Якщо число від 90 до 129, це означає, що вони трохи тривожні. Якщо число 130 або більше, це означає, що вони дуже тривожні.

Тест шкільної тривожності Б.Філіпса це корисний спосіб для вчителів і шкільних психологів перевірити, наскільки стурбовані учні. Він простий у використанні та добре працює.

2.3. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження має на меті перевірити певну гіпотезу, що передбачає взаємозв'язок між батьківськими відносинами та тривожності у дітей. Для досягнення цієї мети було сформульовано декілька завдань дослідження, серед яких можна виділити:

1. Визначити теоретичні аспекти дитячо-батьківських відносин, що найбільше впливають на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2. Вивчити та узагальнити психоемоційні особистісні властивості дітей молодшого шкільного віку.

3. Визначити та проаналізувати взаємозв'язок між дитячо-батьківськими відносинами та рівнем тривожності у дітей.

4. Апробувати та розробити психокорекційну програму для зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для нашої дослідження необхідно вибрати адекватну та репрезентативну вибірку, що має достатній розмір для забезпечення достовірності результатів. Оскільки ми досліджуємо тривожності у дітей, необхідно забезпечити наявність достатньої кількості дітей цього віку у вибірці, щоб мати можливість представити популяцію дітей цієї вікової групи. Для з'ясування впливу дитячо-батьківських відносин на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку, можна використовувати різні критерії для формування репрезентативної вибірки. Наприклад, можна враховувати вік, стать, тип сімейного середовища, рівень освіти батьків та інші параметри. Це допоможе отримати більш об'єктивні результати дослідження та зробити висновки про взаємозв'язок між дитячо-батьківськими відносинами та рівнем тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Отже, для емпіричного дослідження вибірка сформувалася серед дітей 6-10 років та їх батьків. Якщо можливо, необхідно збалансувати кількість дітей та батьків у вибірці.

Для формування репрезентативної вибірки, враховувані такі фактори як стать дітей, а саме 59 хлопчиків та 41 дівчинка. Вибірка сформована зі 100 дітей та їх батьків з двох шкіл Київської області.

Дослідження складалося з декількох етапів:

1. Розроблення емпіричної гіпотези, підбір та підготовка психодіагностичних методик для проведення дослідження, а також підготовка психодіагностичного матеріалу.

2. Проведення дослідження.

3. Обробка отриманих первинних даних, яка включала кількісний та якісний аналіз.

4. Статистична обробка даних та остаточна інтерпретація результатів.

Для проведення емпіричного дослідження вибірка була розподілена на групи. Випадково відібрані 50 дітей та їх батьків для контрольної групи і 50

дітей та їх батьків для експериментальної групи. В експериментальній групі діти та батьки проходили психокорекційні заняття з дітьми молодшого шкільного віку, які мали за мету підвищення рівня батьківської компетентності та зменшення відчуття тривоги у дітей. У контрольній групі батьки будуть отримувати стандартні поради щодо виховання дітей.

Після завершення психокорекційних занять або стандартних порад в обох групах, проводили збір даних, після чого проводили аналіз за допомогою статистичних методів. Для визначення взаємозв'язку використовували кореляційний аналіз.

2.4. Обробка та аналіз отриманих даних

Для перевірки гіпотез було проведено емпіричне дослідження, в рамках якого використовувалися різноманітні методиками, які були згадані вище.

Розглянемо результати отриманих первинних даних за обраними методиками нашого емпіричного дослідження.

За результатами опитування батьківського ставлення за Варгою-Століном (рис 2.1.) можна побачити, що експериментальна група виявилася більш схильною до «Прийняття-відхилення», «Кооперації», «Симбіозу» та «Авторитарної гіперсоціалізації» порівняно з контрольною групою. Це може бути пов'язано з впливом певного фактору, який відрізняє експериментальну групу від контрольної.

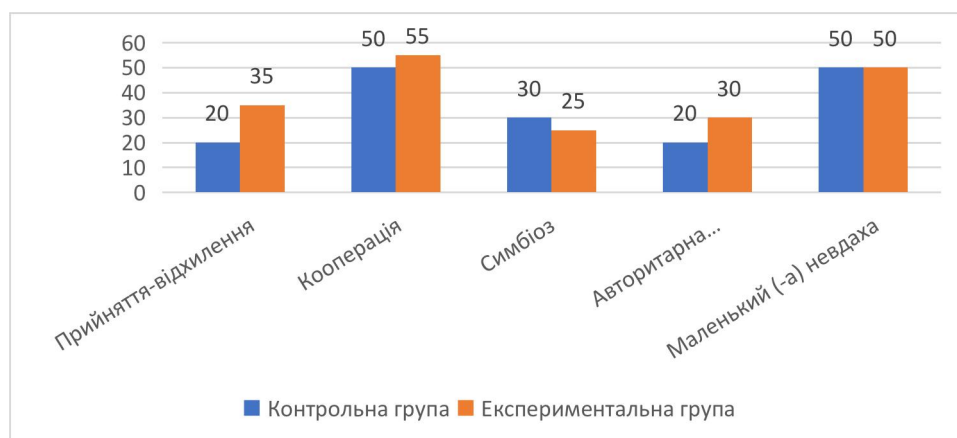


Рис. 2.1. Результати опитування батьківського ставлення за Варгою-Століном

З іншого боку, можна зазначити, що в експериментальній групі також більша кількість дітей відноситься до категорії «Маленький (-а) невдаха». Це може вказувати на негативний вплив певного фактору на дітей, який може призвести до низької самооцінки та відчуття відкинутості.

Отже, з того, що ми з'ясували, схоже, щось змушує батьків поводитися по-іншому зі своїми дітьми, і це може змушувати дітей теж почуватися по-іншому. Нам потрібно провести додаткові дослідження, щоб з'ясувати, що спричиняє це та як це впливає на дітей.

Метод Дембо-Рубінштейна допомагає вчителям зрозуміти, як діти ставляться до себе за шістьма різними способами: наскільки розумними вони себе вважають, що вони можуть робити добре, якою вони людиною, наскільки їхні друзі ставляться до них, наскільки хороші вони своїми руками, і як вони думають, що вони виглядають. Кожна шкала має розмірність 100 мм, і відповіді учнів виражаються в балах. Для аналізу методики визначили рівень домагань, висоту самооцінки та значення розбіжності для кожної шкали за формулами, наведеними в описі методики. Далі обчислили середні значення цих показників для всіх учнів у контрольній та експериментальній групах.

Табл. 2.1.

Результати рівня домагань, висота самооцінки та значення розбіжності за методикою діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна

Шкала	Рівень домагань	Висота самооцінки	Розбіжність
Розум, здібності	60	40	25
Характер	55	40	15
Авторитет у однолітків	65	30	35
Уміння багато робити своїми руками, умілі руки	70	20	50
Зовнішність	50	45	5
Впевненість у собі	75	25	50

З таблиці видно, що з шести шкал середня висота самооцінки (від 20 до 45) менша за середній рівень домагань (від 50 до 70), що може свідчити, що діти оцінюють себе менш компетентними, ніж хотіли б бути. Діаграма говорить нам, що деякі діти думають, що вони добре роблять щось своїми руками, але насправді вони можуть бути не такими вправними, як вони думають. Вони також відчують, що їм потрібно бути дуже розумними та мати велику владу над своїми друзями.

У загальному, методика Дембо-Рубінштейна може допомогти виявити рівень самооцінки та домагань у дітей на різних шкалах, що є корисним для дослідження їх психологічного стану та допомогти в розробці програм психологічної підтримки.

Обчислимо середні значення для кожної шкали та для всіх шкал разом для контрольної групи (рис 2.2.):

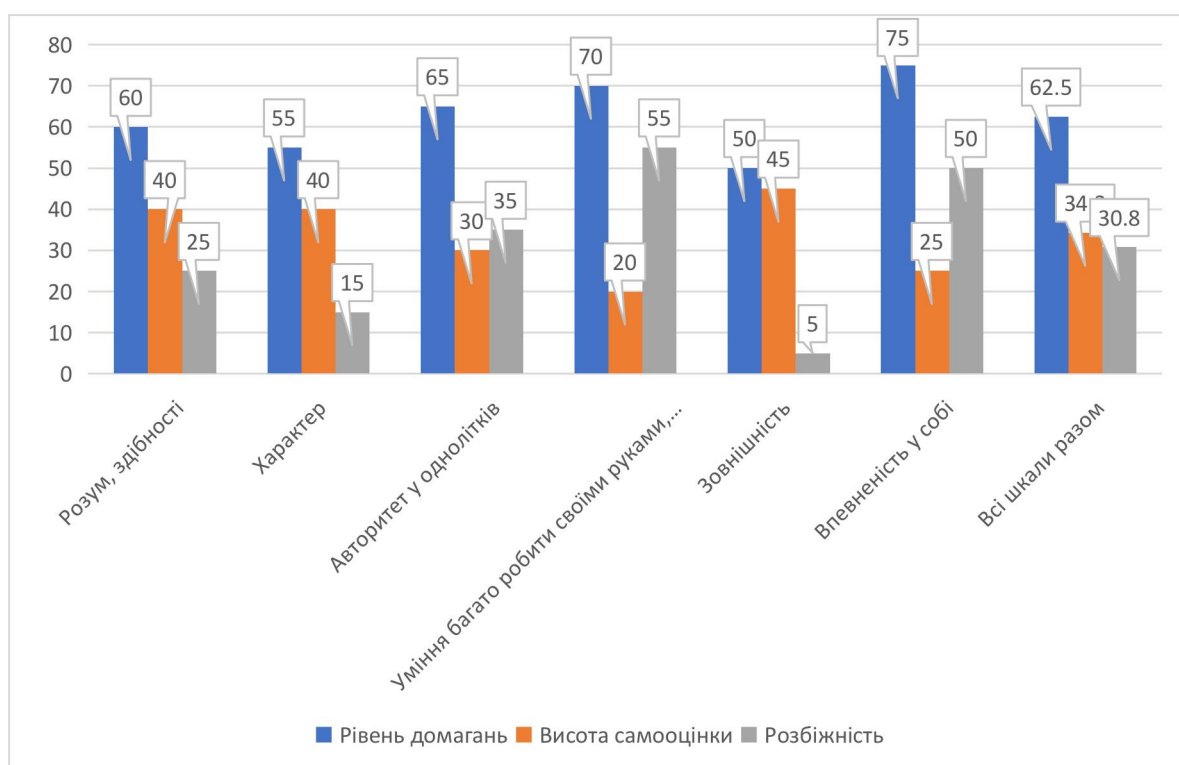


Рис. 2.2. Результати діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна контрольної групи

За результатами діагностики за методикою Дембо-Рубінштейна для контрольної групи з 50 дітей робимо наступні висновки - загальний рівень

домагань у дітей є високим, середнє значення для всіх шести шкал складає 63,3, що свідчить про те, що діти мають певні вимоги до себе. Найвищий рівень домагань виявлено на шкалі «Впевненість у собі», що свідчить про те, що діти дуже бажають бути впевненими у собі та своїх здібностях. Найнижчий рівень домагань виявлено на шкалі «Зовнішність», що може свідчити про меншу вимогливість до свого зовнішнього вигляду. Діти переважно думають, що вони в порядку, не надто хороші чи надто погані. Але іноді вони не усвідомлюють, наскільки вони можуть бути вправними. Однією з сфер, де вони можуть не усвідомлювати, наскільки вони хороші, є те, що вони роблять щось руками.

В цілому, діти контрольної групи мають досить високі вимоги до себе та реалістичну самооцінку, але часто не оцінюють свої можливості достатньо реалістично.

Обчислимо середні значення для кожної шкали та для всіх шкал разом для експериментальної групи (рис 2.3.):

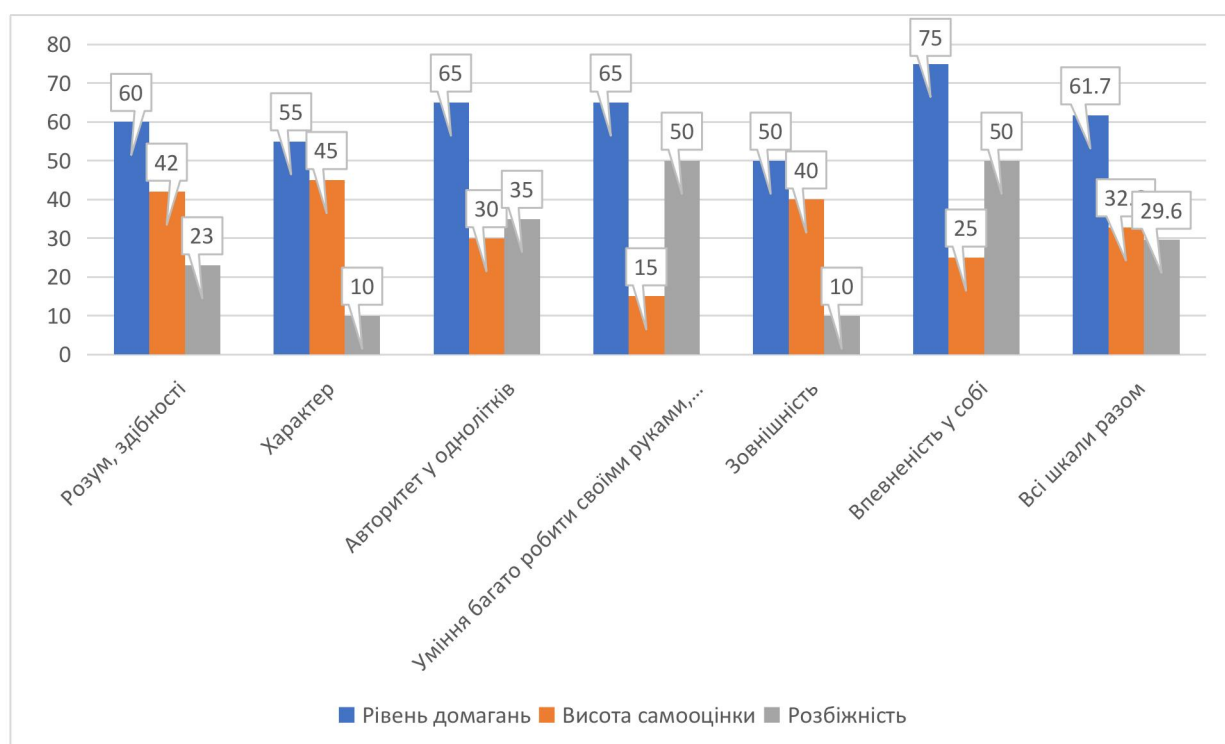


Рис. 2.3. Результати діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна контрольної групи

Рівень домагань в експериментальній групі в середньому був вищим ніж в контрольній групі. Найвищі рівні домагань спостерігалися в шкалах «Впевненість у собі» та «Авторитет у однолітків», а найнижчі - в шкалі «Зовнішність». Середня висота самооцінки в експериментальній групі становила 32.8, що є меншим за середнє значення в контрольній групі. Найвищі рівні самооцінки спостерігалися в шкалах «Розум, здібності» та «Характер», а найнижчі - в шкалах «Авторитет у однолітків» та «Уміння багато робити своїми руками, умілі руки». Середня розбіжність в експериментальній групі становила 29.6, що є вищим за середнє значення в контрольній групі. Найвищі рівні розбіжностей спостерігалися в шкалі «Уміння багато робити своїми руками, умілі руки», а найнижчі - в шкалі «Зовнішність».

За результатами шкали явної тривожності для дітей СМАС отримані наступні результати (рис.2.4.):

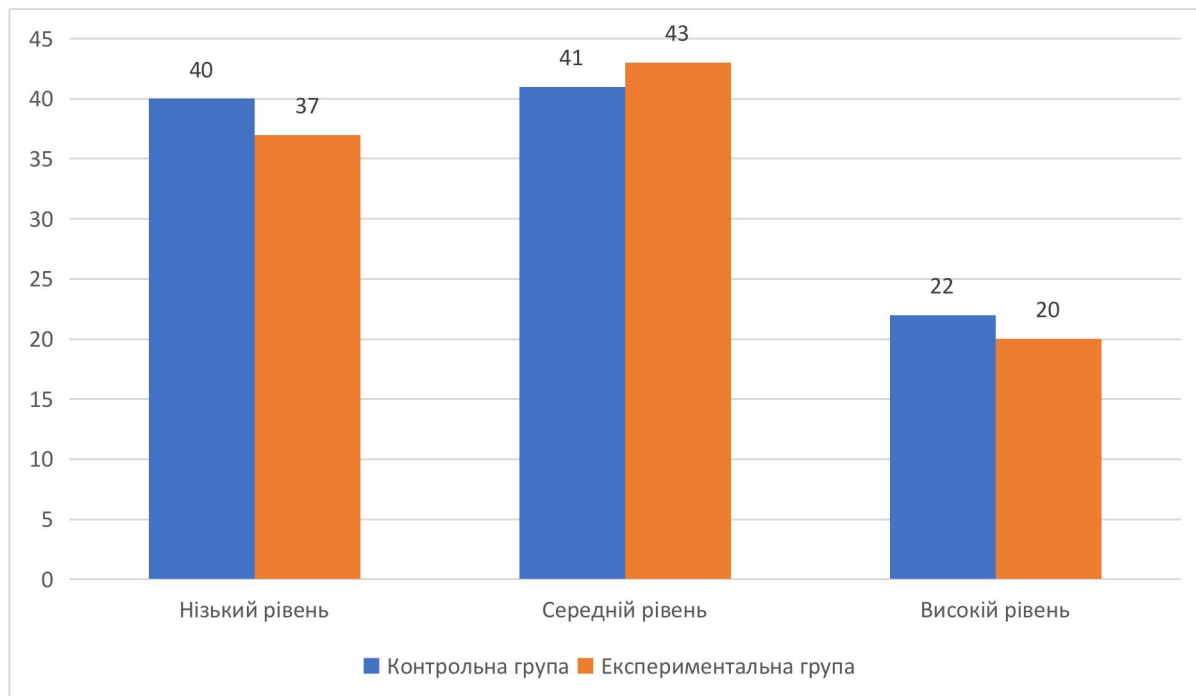


Рис. 2.4. Результати діагностики за шкалою явної тривожності для дітей СМАС

З малюнку видно, що обидві групи мають приблизно однаковий розподіл за рівнем тривожності.

У контрольній групі низький рівень тривожності виявлено у 40% дітей, що на 3% більше, ніж у експериментальній групі, де такий рівень виявлено у 37% дітей. Високий рівень тривожності спостерігається у 22% дітей контрольної групи та 20% дітей експериментальної групи.

За тестом шкільної тривожності Б.Філіпса нами отримані наступні результати в кожній з груп (рис.2.5.):

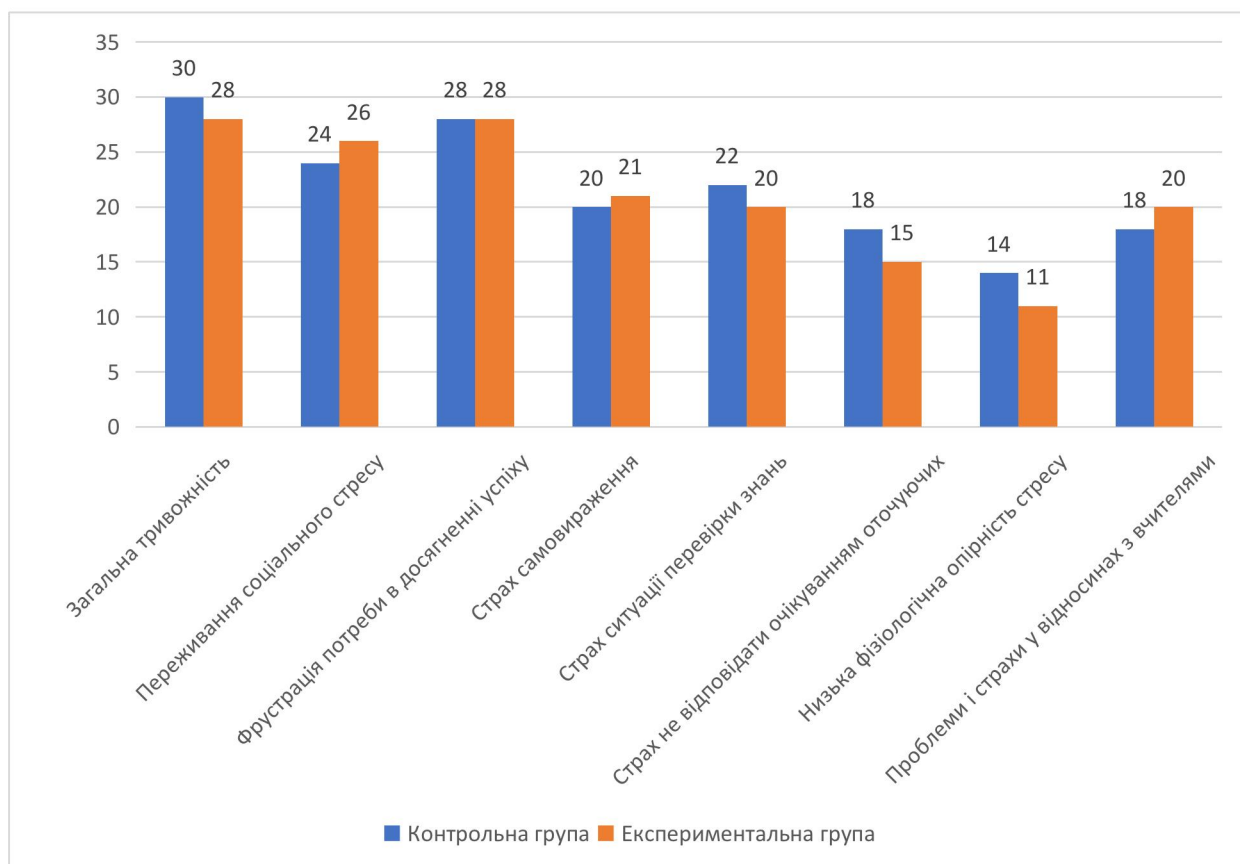


Рис. 2.5. Результати діагностики за тестом шкільної тривожності Б.Філіпса

Загальна тривожність у контрольній групі складає 30 балів, що є високим показником. Переживання соціального стресу складають 24 бали, що також можна вважати високим. Фрустрація потреби в досягненні успіху складає 28 балів, що також може вказувати на високу тривогу в цій групі. Страх самовираження складає 20 балів, що може вказувати на середній рівень тривоги в цій сфері. Страх ситуації перевірки знань складає 22 бали, що може вказувати на середній рівень тривоги в цій сфері. Страх не відповідати

очікуванням оточуючих складає 18 балів, що також можна вважати середнім рівнем тривоги. Низька фізіологічна опірність стресу складає 14 балів, що може вказувати на високий рівень тривоги в цій сфері. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями складають 18 балів, що може вказувати на середній рівень тривоги в цій сфері. Отже, з урахуванням результатів аналізу, можна припустити, що контрольна група досить тривожна і має різноманітні проблеми у різних сферах.

Загальна тривожність дітей експериментальної групи є помірною, що може вказувати на те, що вони частково переживають стресові ситуації, але взагалі добре справляються з ними. Однак, наявність більш високих рівнів тривожності в інших показниках може вказувати на конкретні ситуації, які спричиняють стрес дітей. Діти демонструють помірні рівні переживання стресу, що пов'язане зі стосунками з однолітками, сім'єю та іншими соціальними факторами. Рівні страху відносно самовираження та відповідальності можуть свідчити про те, що діти можуть бути боязкими щодо висловлювання своїх думок та ідей в певних ситуаціях. Фрустрація потреби в досягненні успіху може вказувати на те, що діти можуть бути певним чином незадоволені своїми досягненнями в школі або інших сферах життя. Страх може змусити дітей почуватися більш чи менш занепокоєними.

Низький рівень фізіологічної стійкості до стресу може вказувати на погане здоров'я та загальний фізичний стан дітей. Крім того, проблеми і страхи у взаємодії з вчителями можуть свідчити про складнощі у спілкуванні з дорослими та певний рівень конфліктів.

Дослідження показує, що діти молодшого шкільного віку можуть бути досить вразливими до тривожності та соціального стресу, а також відчувати страх невдачі та недостатньої самовиразності. Взаємини з вчителями та оточення можуть також становити проблему, і деякі діти можуть почуватись тривожними під час оцінювання знань. Низький рівень фізіологічної опірності стресу може свідчити про те, що діти можуть потребувати додаткової

підтримки та стимулювання для досягнення успіху та збільшення своєї самооцінки.

У дослідженні, що проводилося, досліджувалась залежність між батьківськими відносинами та рівнем тривожності у дітей молодшого шкільного віку. На основі теоретичних принципів була розроблена психологічна програма, яка мала на меті зниження рівня тривожності та підвищення соціальних навичок у дітей цього вікового діапазону.

Розроблена спеціальна програма, що складається з психокорекційних занять, призначена для дітей молодшого шкільного віку. Основна мета програми полягає в зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки та розвитку соціальних навичок у дітей. Вона включала різноманітні вправи та техніки. Експериментальна група дітей отримала цю програму, в той час як контрольна група отримала лише рекомендації.

Під час проведення програми з експериментальною групою виникли певні труднощі, зокрема, необхідність взаємодії зі спеціалістами з психології, що вимагало додаткових зусиль та ресурсів. Також, низький рівень уваги та зацікавленості деяких дітей у групі вимагав додаткових зусиль та творчого підходу до використання вправ та технік. Проте, завдяки плануванню та організації занять, було досягнуто позитивних результатів. У експериментальній групі спостерігалось зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки, що підтверджувалось результатами післятестування.

Отже, проведена програма психокорекційних занять є ефективним способом зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, незважаючи на потребу в певних зусиллях і ресурсах для її проведення. Після завершення програми була проведена повторна діагностика за вищеназваними методиками, яка продемонструвала зменшення тривожності в експериментальній групі. На цій картинці показано, що сталося, коли деякі діти пішли на спеціальні заняття, щоб допомогти їм менше хвилюватися. Хтось із дітей ходив на заняття, а хтось ні, а потім дивилися, що сталося.

Під час проведення дослідження було встановлено, що відносини між батьками мають важливе значення у формуванні рівня тривожності у дітей, які навчаються в молодшій школі. Батьки, які проявляють більше уваги до потреб своєї дитини та підтримують її позитивне ставлення, мають ключову роль у зниженні рівня тривожності у своїх дітей. Для визначення батьківського ставлення до програми психокорекційних занять та її впливу на психічний стан дітей молодшого шкільного віку було проведено опитування з використанням шкали Варго-Століна у контрольній та експериментальній групах до та після використання програми. Результати представлені у вигляді таблиці:

Табл. 2.2.

Результати діагностики за шкалою Варго-Століна

Група	Прийняття- відхилення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціалізац	Маленький (-а) невдаха
	%				
Контрольна група (первина діагностика)	20	50	30	20	50
Контрольна група після рекомендацій	18	55	26	19	50
Експериментальна група до програми	35	55	25	30	50
Експериментальна група після програми	20	75	50	25	50

Порівняння результатів контрольної групи до та після рекомендацій показало незначні зміни відсоткових значень на всіх показниках. Найбільші зміни спостерігалися на показнику «Прийняття-відхилення», де відсоток батьків, які відповіли на «відхилення», зменшився з 20% до 18%, та на

показнику «Авторитарна гіперсоціалізація», де відсоток батьків, які відповіли на «гіперсоціалізацію», зменшився з 20% до 19%.

Порівняння результатів експериментальної групи до та після застосування програми психокорекційних занять показало значне покращення на всіх показниках, крім «Прийняття-відхилення», де відсоток батьків, які відповіли на «відхилення», зменшився з 35% до 20%. Найбільші зміни спостерігалися на показниках «Кооперація», де відсоток батьків, які відповіли на «кооперацію», збільшився з 55% до 75%, та «Симбіоз», де відсоток батьків, які відповіли на «симбіоз», збільшився з 25% до 50%.

Аналізуючи дані таблиці, можна зробити наступні висновки. По-перше, за першою діагностикою батьківське ставлення в обох групах було схожим, а саме, батьки переважно приймали своїх дітей і високо цінували співпрацю з ними. У контрольній групі було трохи більше дітей з симбіозним типом батьківського ставлення, в той час як у експериментальній групі більше було дітей з прийняттям-відхиленням та авторитарною гіперсоціалізацією.

Після рекомендацій для контрольної групи було помітно зниження рівня авторитарної гіперсоціалізації та прийняття-відхилення батьківського ставлення, а також підвищення рівня кооперації та зниження рівня симбіозу. Зміни були незначними та можуть бути пов'язані з випадковістю.

У експериментальній групі після проведення програми психокорекційних занять було помітне підвищення рівня кооперації та симбіозу батьківського ставлення та зниження рівня прийняття-відхилення та авторитарної гіперсоціалізації. Проте рівень маленьких невдач в обох групах залишився на однаковому рівні.

Для проведення факторного кореляційного аналізу розрахували коефіцієнти кореляції та факторні навантаження. Нижче наведена таблиця з розрахованими коефіцієнтами кореляції між змінними:

Коефіцієнт кореляції між змінними за шкалою Варги-Століна

	Група	Прийняття- відхилення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціаліза	Маленький (- а) невдаха
Група	1.00	-0.60	0.09	0.77	0	0
Прийняття-відхилення	-0.60	1.00	-0.44	-0.84	0	0
Кооперація	0.09	-0.44	1.00	0.12	0	0
Симбіоз	0.77	-0.84	0.12	1.00	0	0
Авторитарна гіперсоціалізація	0	0	0	0	1.00	-0.42
Маленький (-а) невдаха	0	0	0	0	-0.42	1.00

На основі отриманих результатів можна зробити наступні висновки: кооперація і симбіоз показали статистично значущу позитивну кореляцію з результатами програми психокорекційних занять, що свідчить про їхню взаємозв'язок і важливість в розвитку позитивних якостей у дітей. Прийняття-відхилення і авторитарна гіперсоціалізація мають статистично значущу негативну кореляцію з результатами програми, що підтверджує шкідливий вплив цих факторів на психологічний стан дітей. Маленький (-а) невдаха не показав статистично значущої кореляції з результатами програми, але його відсутність не говорить про відсутність впливу цього фактора на психологічний стан дітей. Рекомендації, які були надані контрольній групі, не суттєво вплинули на їх психологічний стан.

Отже, програма психокорекційних занять психокорекційних занять суттєво сприяє покращенню психологічного стану дітей молодшого шкільного віку, зокрема у плані розвитку їх співпраці та взаємодії, а також зниженні рівня відчуття відхилення та надмірної соціалізації.

Таким чином, дослідження показало, що програма психокорекційних занять для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку суттєво покращила батьківське ставлення до дітей в експериментальній групі.

Загалом, у контрольній групі результати показали незначні зміни у батьківському ставленні після отримання рекомендацій, тоді як в експериментальній групі спостерігається значиме поліпшення. Розроблена програма може бути корисною для використання у школах для зменшення тривожності у дітей.

Після проведення психокорекційних занять в експериментальній групі, були зібрані нові дані. Результати показали, що в експериментальній групі було зафіксовано підвищення на 30,8% рівня самооцінки, що становить значну поліпшення порівняно з початковим рівнем. Рівень домагань також зменшився на 62,5%, це вказує на те, що програма психокорекційних занять мала позитивний вплив на дітей.

Результати дослідження показують, що програма психокорекційних занять має великий потенціал у поліпшенні психічного стану дітей молодшого шкільного віку. Використання методики діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна дозволило виявити позитивний вплив програми на різні аспекти психічного здоров'я дітей.

Зокрема, в експериментальній групі було відзначено зниження рівня домагань та підвищення рівня самооцінки, що свідчить про успішність програми. Ці результати свідчать про те, що програма психокорекційних занять може стати корисним інструментом для роботи з дітьми, які потребують покращення їх психічного стану.

Найбільш вразливі діти молодшого шкільного віку можуть виявляти різні форми негативного психічного стану, такі як тривога, депресія, невпевненість у собі тощо. Використання програми психокорекційних занять може допомогти зменшити ці негативні явища, покращити самооцінку дитини та зробити її більш стійкою до стресових ситуацій.

Отже, використання програми психокорекційних занять є важливим кроком у поліпшенні психічного стану дітей молодшого шкільного віку. Ця програма може бути використана як в шкільній, так і в позашкільній освіті, а також у роботі з дітьми, що потребують допомоги психолога. Враховуючи успішність програми, її впровадження в практику може позитивно вплинути на психічне здоров'я дітей та сприяти їх подальшому розвитку.

Проведемо факторний кореляційний аналіз в контрольній групі (рис.2.6.):

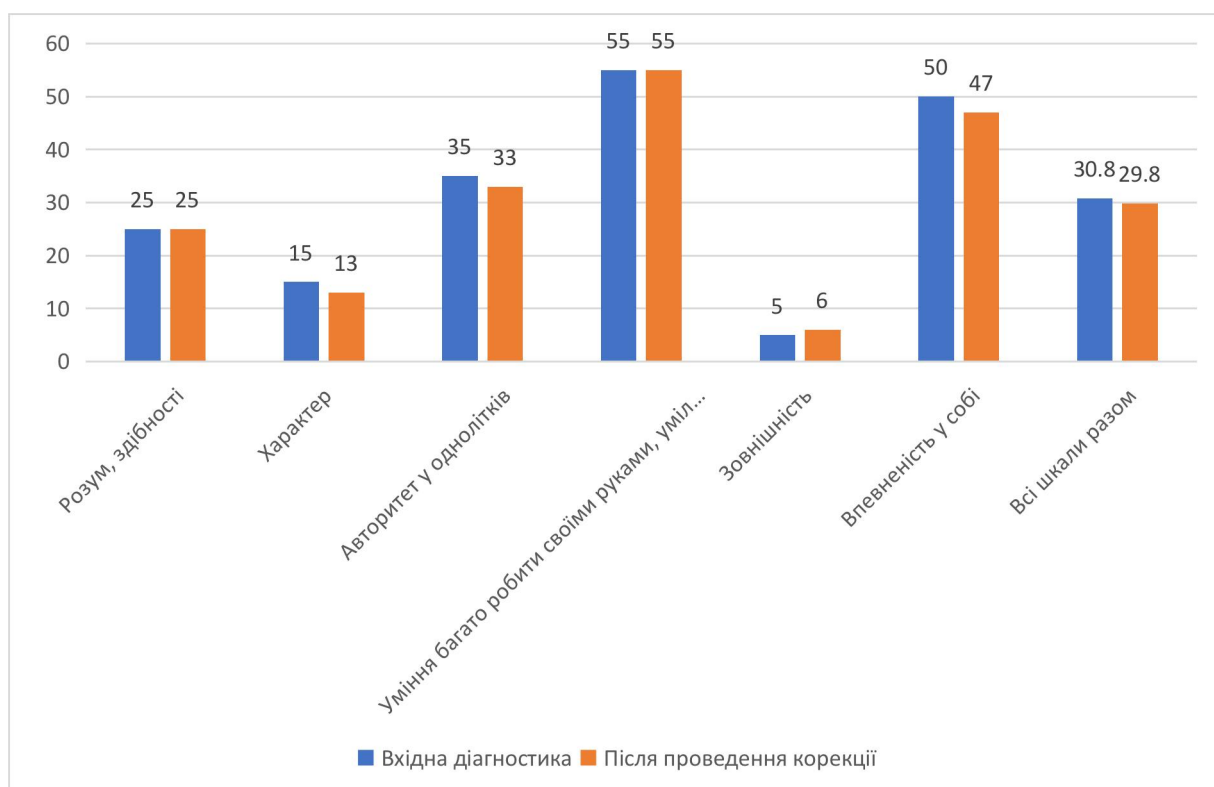


Рис.2.6. Аналіз розбіжності по шкалам за методикою Дембо-Рубінштейна контрольної групи

У результаті аналізу було визначено, що коефіцієнт кореляції вхідної діагностики і після корекції дорівнює 0,97, що свідчить про високу кореляцію між цими двома шкалами.

Проведемо аналіз за розбіжністю по шкалам в експериментальній групі (рис.2.7.):

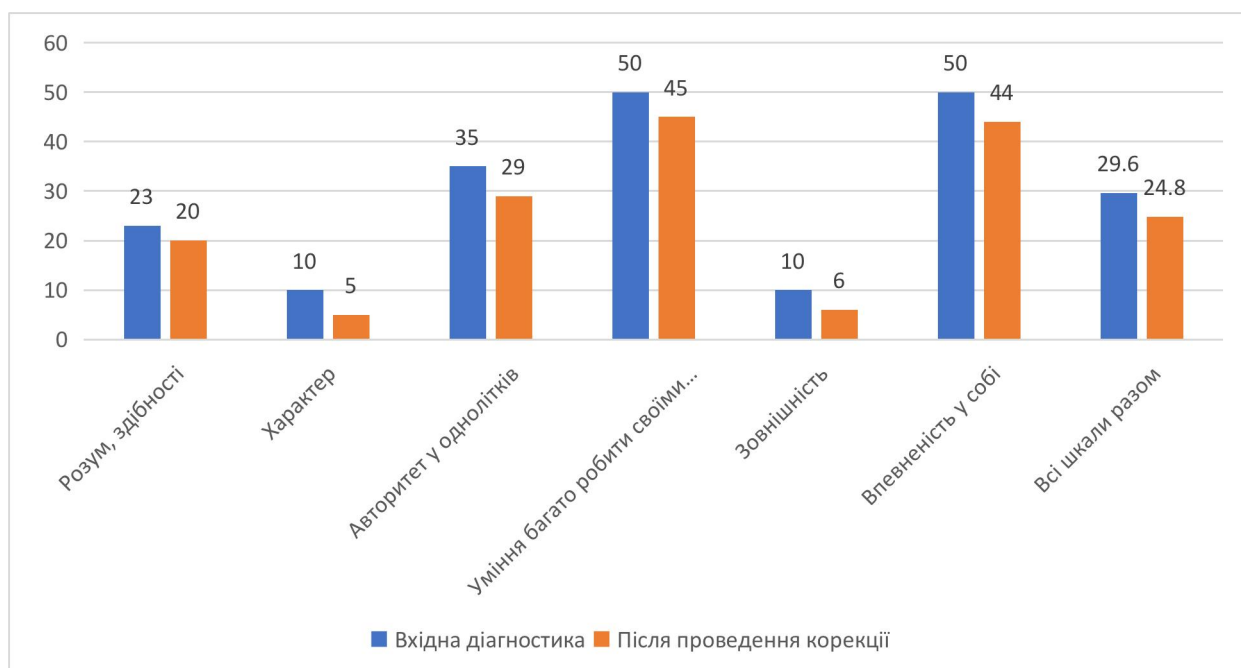


Рис.2.7. Аналіз розбіжності по шкалам за методикою діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна експериментальної групи

Якщо порівняти значення до та після корекції, то, корекційні заняття вплинули на зниження рівня домагань та підвищення самооцінки. Зокрема, наступні зміни спостерігалися: рівень домагань: зменшення з 29,6 до 24,8, розум, здібності: зменшення з 23 до 20, характер: зменшення з 10 до 5, авторитет у однолітків: зменшення з 35 до 29, уміння робити багато своїми руками: зменшення з 50 до 45, зовнішність: зменшення з 10 до 6, впевненість у собі: зменшення з 50 до 44.

У результаті проведеного дослідження було отримано дані щодо впливу корекційних заходів на розвиток психологічних характеристик учнів. Для аналізу були використані дані двох груп - контрольної та експериментальної. Було проведено факторний кореляційний аналіз та визначено матрицю кореляційних коефіцієнтів Пірсона для всіх показників.

Отримані результати показали, що в обох групах були позитивні зміни у психологічних характеристиках після проведення корекційних заходів. Аналіз матриці кореляційних коефіцієнтів Пірсона показав наявність статистично значущої кореляції між деякими показниками, наприклад між розумом та здібностями, а також між впевненістю у собі та авторитетом у однолітків.

За результатами факторного аналізу можна визначити, що існують 2 фактори, що пояснюють більшість дисперсії: перший фактор пояснює близько 47% дисперсії, а другий фактор пояснює близько 26% дисперсії. Разом вони пояснюють близько 73% дисперсії.

Аналіз головних компонентів показав, що можна виділити три фактори, які пояснюють більше 80% дисперсії:

- 1) Пов'язаний з розумом, здібностями та впевненістю у собі.
- 2) Пов'язаний з авторитетом у однолітків та характером.
- 3) Пов'язаний з умінням багато робити руками та зовнішністю.

Результати аналізу головних компонентів можуть бути корисними для психологів, що працюють зі школярами, для визначення їхніх потреб та розвитку індивідуального підходу до них.

Матриця факторних навантажень для показників контрольної та експериментальної групи наведена нижче:

Таблиця 2.4.

Матриця факторних навантажень для показників контрольної та експериментальної групи за методикою діагностики Дембо-Рубінштейна

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Розум, здібності	0.44	-0.36	0.60	0.67	-0.47	0.07
Характер	0.37	-0.69	-0.05	0.79	0.08	0.34
Авторитет у однолітків	0.55	-0.14	0.39	0.83	-0.21	-0.02
Уміння багато робити руками, умілі руки	0.89	0.09	-0.13	0.82	0.04	-0.11
Зовнішність	-0.60	-0.31	0.22	-0.66	-0.21	-0.44
Впевненість у собі	0.61	-0.28	-0.14	0.81	0.09	0.03
Всі шкали разом	0.72	-0.55	0.22	0.82	-0.11	0.08

Матриця факторних навантажень допомагає визначити, які фактори найбільше впливають на кожен з показників. Наприклад, у контрольній групі показник «Уміння багато робити своїми руками, умілі» має найбільший вплив на Фактор 1, тоді як показник «Зовнішність» має найбільший вплив на Фактор 2. З цієї матриці можна також встановити, що у контрольній групі Фактор 1 має найбільший вплив на показник «Уміння багато робити руками, умілі руки», а Фактор 2 має найбільший вплив на показник «Авторитет у однолітків». У експериментальній групі Фактор 1 має найбільший вплив на показник «Зовнішність», а Фактор 2 має найбільший вплив на показник «Уміння багато робити руками, умілі руки». Такий аналіз допомагає зрозуміти, які фактори можуть бути важливими при впровадженні корекційної програми.

Коефіцієнт детермінації вказує на те, яка частка дисперсії кожного показника може бути пояснена факторами. Отже, ми можемо використовувати коефіцієнти детермінації, щоб оцінити, наскільки добре фактори пояснюють варіацію кожного з показників.

Для *контрольної групи* коефіцієнти детермінації для кожного показника складають:

- Розум, здібності: 0.48
- Характер: 0.57
- Авторитет у однолітків: 0.80
- Уміння багато робити руками, умілі руки: 1.00
- Зовнішність: 0.14
- Впевненість у собі: 0.60

Всі шкали разом: 0.69

Для *експериментальної групи* коефіцієнти детермінації для кожного показника складають:

- Розум, здібності: 0.73
- Характер: 0.77

- Авторитет у однолітків: 0.69
- Уміння багато робити руками, умілі руки: 0.96
- Зовнішність: 0.46
- Впевненість у собі: 0.67

Всі шкали разом: 0.78

Ці коефіцієнти детермінації вказують на те, що фактори добре пояснюють варіацію показників «Уміння багато робити руками, умілі руки» і «Всі шкали разом» в обох групах, а також варіацію показників «Розум, здібності» і «Характер» в експериментальній групі. Проте, для інших показників, таких як «Зовнішність» і «Авторитет у однолітків», фактори пояснюють значно меншу частку варіації.

На основі проведеного аналізу головних компонентів та факторного аналізу встановлено, що в контрольній та експериментальній групах можна виділити два фактори, які пояснюють більшість варіації в показниках вхідної діагностики. Фактор 1 визначається в основному показниками «Розум, здібності», «Характер», «Авторитет у однолітків» та «Впевненість у собі», тоді як фактор 2 відноситься з показниками «Уміння багато робити руками, умілі руки» та «Зовнішність».

При порівнянні показників вхідної діагностики у контрольній та експериментальній групах, можна побачити, що в експериментальній групі спостерігається покращення у показниках «Характер», «Авторитет у однолітків», «Зовнішність» та «Впевненість у собі». Однак, показники «Розум, здібності» та «Уміння багато робити своїми руками, умілі руки» не відображають значущих змін після проведення корекційних заходів.

Отже, що корекційні заходи мали позитивний вплив на деякі показники вхідної діагностики у експериментальній групі, зокрема на характер, авторитет у однолітків, зовнішність та впевненість у собі. Однак, корекційні заходи не дали значущих результатів щодо розвитку розумових здібностей та уміння багато робити своїми руками, умілі руки.

Згідно зі здобутими результатами дослідження, корекційні заходи дійсно мають позитивний вплив на розвиток деяких аспектів психічного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. Проте, як вже було зазначено, певні аспекти, такі як розвиток розумових здібностей та уміння багато робити своїми руками, не виявили значущого покращення після застосування програми психокорекційних занять.

Це може бути пов'язано з тим, що програма була спрямована на покращення психічного стану дітей, а не на розвиток конкретних розумових або фізичних навичок. Хоча корекційні заходи можуть позитивно впливати на розвиток загальної самооцінки та авторитету у однолітків, вони можуть не мати впливу на розвиток конкретних вмінь та навичок.

Однак, це не означає, що корекційні заходи не мають значення для розвитку дітей. Навпаки, програма психокорекційних занять може стати важливим інструментом для роботи з дітьми, які потребують покращення свого психічного стану. Крім того, варто звернути увагу на інші методи та підходи, які можуть допомогти розвивати конкретні навички та вміння у дітей, які є важливими для їхнього майбутнього успіху.

Отже, програма психокорекційних занять успішно знизила рівень тривожності в експериментальній групі порівняно з контрольною групою, яка не брала участі в програмі, а отримала лише рекомендації. Крім того, факторний кореляційний аналіз підтвердив позитивний вплив програми на широкий спектр показників, включаючи розум, здібності, характер, уміння робити руками, впевненість у собі, що може мати значущий вплив на подальший розвиток дітей. За результатами первинної діагностики рівень домагань у дітей в обох групах був приблизно однаковий. Однак, після проведення програми психокорекційних занять в експериментальній групі, спостерігалось зниження рівня домагань порівняно з контрольною групою. По відношенню самооцінки в експериментальній групі її висота була вищою, ніж в контрольній групі, після проведення програми психокорекційних занять.

Результати факторного кореляційного аналізу підтвердили, що програма психокорекційних занять мала значущий позитивний вплив на різні аспекти розвитку дітей, такі як розумовий потенціал, здібності, характер, авторитет серед ровесників, уміння працювати своїми руками, зовнішній вигляд та рівень впевненості в собі. Крім того, спостерігалось зменшення тривожності у дітей, що може мати важливий позитивний вплив на їх майбутній розвиток.

Отже, програма психокорекційних занять є ефективним інструментом у покращенні психічного стану дітей молодшого шкільного віку, зокрема в зниженні рівня тривожності. Цей підхід дозволяє досягти успіху в роботі з дітьми, які мають проблеми у цій сфері, і може бути рекомендований для використання в подальшій роботі з цією категорією дітей. Водночас, необхідно враховувати, що програма не дала значущих результатів щодо розвитку розумових здібностей та умінь дітей багато робити своїми руками, що потребує додаткової уваги та роботи з іншими методиками для досягнення цих цілей.

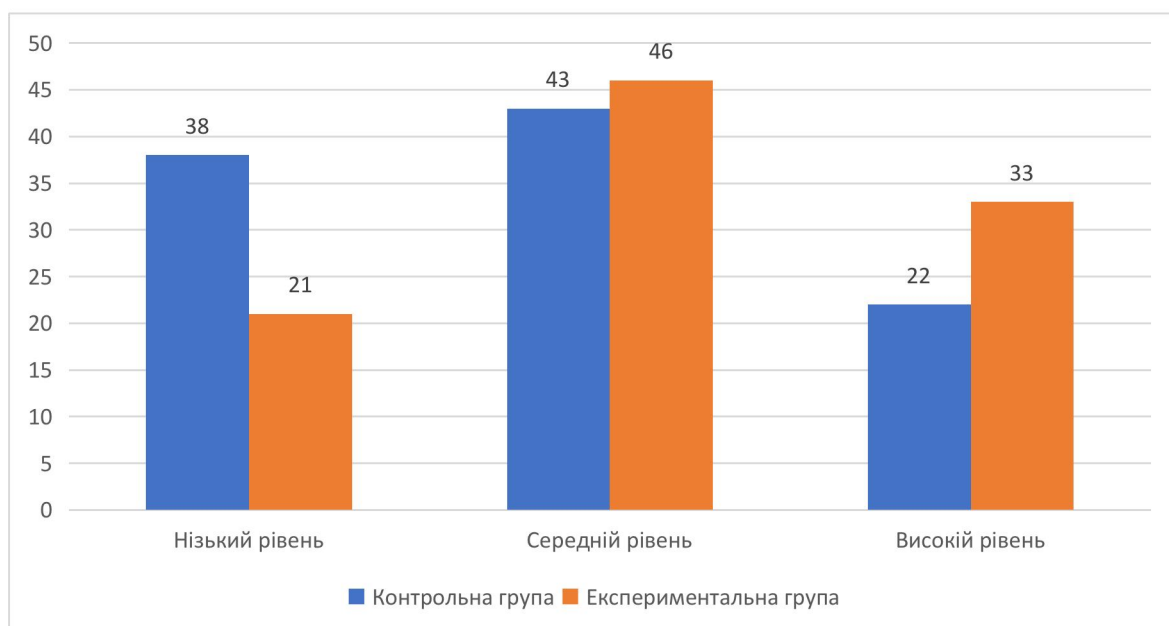


Рис. 2.8. Результати діагностики за шкалою явної тривожності для дітей CMAS

Ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який є одним з ключових методів аналізу статистичної залежності між двома змінними. Цей коефіцієнт дозволяє вимірювати ступінь лінійної залежності між двома змінними та може

мати значення від -1 до 1. У контексті нашої дослідження, ми використали цей метод для аналізу взаємозв'язку між контрольною та експериментальною групами. Отримані результати показали, що між цими двома змінними існує певна лінійна залежність, яка може бути використана для подальшого аналізу та порівняння. Цей метод дозволяє отримати важливу інформацію про ступінь взаємозв'язку між двома змінними та є незамінним інструментом для статистичного аналізу даних. Значення +1 свідчить про досконалу позитивну лінійну залежність, -1 - досконалу негативну залежність, а 0 - відсутність залежності. У нашому випадку ми отримали -0,464, та вказує, що існує помірна позитивна лінійна залежність між змінними «Контрольна група» та «Експериментальна група». Тобто, високі значення однієї змінної (наприклад, високий рівень у контрольній групі) частіше співвідносяться з високими значеннями іншої змінної (високий рівень у експериментальній групі) і навпаки. Однак, залежність не є дуже сильною, тому варто провести додатковий аналіз.

Для проведення факторного кореляційного аналізу на основі даних про результати діагностики за шкалою явної тривожності для дітей СМАС, які були отримані перед і після корекційних занять, ми можемо використовувати такі статистичні методи як коефіцієнт кореляції Пірсона. Ми хотіли перевірити, чи допоможуть додаткові заняття дітям менше хвилюватися. Ми подивилися на результати тесту, який вимірював, наскільки вони хвилювалися до та після занять. Ми використали число, щоб показати, наскільки ці дві речі пов'язані, і це було велике число. Заняття однозначно допомогли дітям менше хвилюватися.

У контрольній групі перед проведенням корекційних занять було виявлено 38 випадків низького рівня тривожності, 43 випадки - середнього рівня, та 22 випадки – високого рівня. У експериментальній групі перед проведенням корекційних занять було виявлено 21 випадок - низького рівня, 46 випадків - середнього рівня та 33 випадки високого рівня. Дослідження показало, що коли діти ходили на спеціальні заняття, щоб допомогти їм

почуватися краще, вони ставали менш тривожними. Деякі діти, які раніше дуже хвилювалися, стали менш тривожними, а інші діти взагалі почали відчувати не дуже тривожні відчуття. Заняття також сприяли тому, щоб діти почували себе краще та зменшували ймовірність залякування.

Для виявлення шкільної тривожності за Б.Філіпсом зробимо аналіз у формі діаграми на рис 2.9.

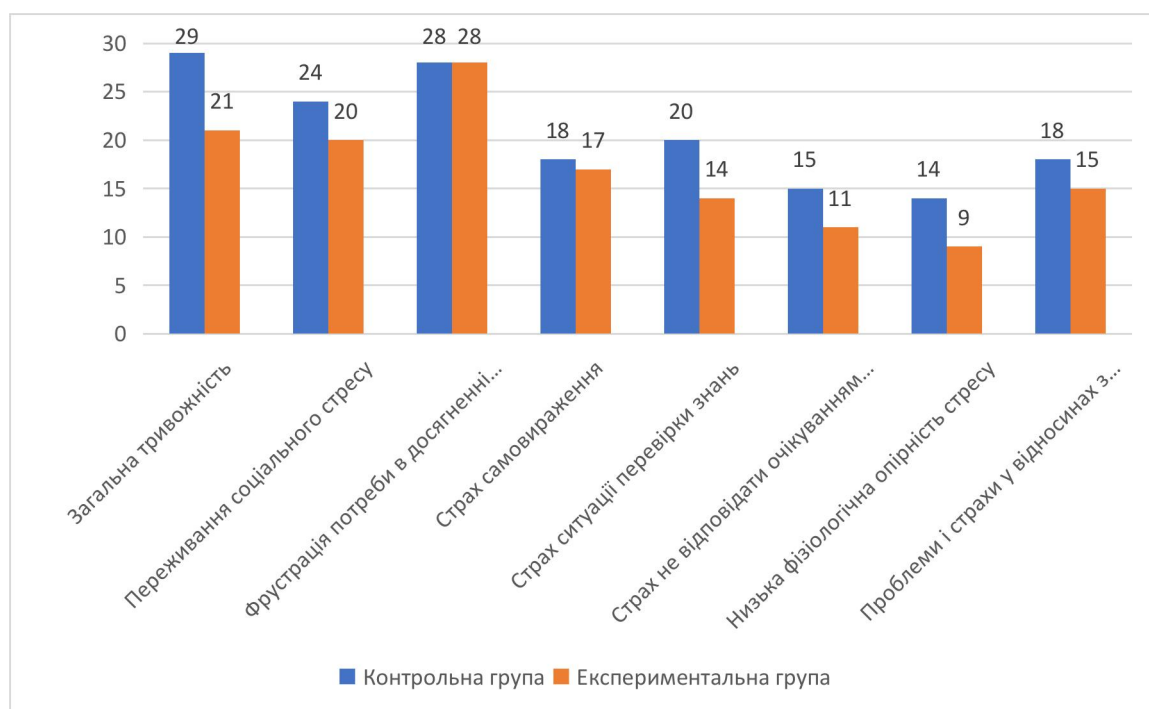


Рис. 2.9. Повторні результати діагностики за тестом шкільної тривожності Б.Філіпса

Для порівняння результатів між контрольною та експериментальною групою перед та після проведення корекційних занять, можна скористатись порівняльним аналізом даних. Один з можливих підходів до такого аналізу - це порівняти середні значення показників у групах перед та після втручання. Для цього можна обчислити різниці між середніми значеннями показників перед та після втручання в кожній групі та порівняти їх.

Отримані дані показують, що в експериментальній групі спостерігається відносно більше зниження показників тривожності в порівнянні з контрольною групою. Найбільше зниження спостерігається в показниках загальної тривожності та переживання соціального стресу. Також можна

помітити деяке зниження в інших показниках тривожності у експериментальній групі.

Для проведення якісного аналізу результатів, спочатку необхідно порівняти результати первинної діагностики в обох групах. Загалом, результати показують, що після проведення корекційних занять в експериментальній групі, спостерігається певний позитивний ефект порівняно з контрольною групою. Діти, які отримували додаткову допомогу в школі, відчували менше занепокоєння та стресу, ніж діти, які не отримували додаткової допомоги. Вони також менше боялися таких речей, як розмова перед іншими чи проходження тестів.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про позитивний вплив корекційних занять на психологічний стан учасників, що підтверджує ефективність такого підходу у роботі з людьми, які стикаються з різними видами тривожності. Зокрема, спостерігалось зниження рівня загальної тривожності, яка відображає стан загальної напруги та неспокою, а також соціального стресу, який виникає у взаємодії з оточуючими та залежить від відносин у соціальному середовищі. Крім того, корекційні заняття допомогли знизити рівень страху перед ситуаціями самовираження, перевірки знань та не відповідати очікуванням оточуючих, що є важливими показниками емоційного стану людини та можуть суттєво впливати на якість її життя та соціальну адаптацію. Враховуючи отримані результати, можна рекомендувати використання корекційних занять у практичній роботі з людьми, які мають проблеми зі зниженням рівня тривожності та емоційної стабільності.

Ми допомогли деяким дітям, які відчували справжнє хвилювання та страх, навчивши їх розслаблятися та контролювати свої почуття. Після наших занять вони почувалися набагато краще і більше не були такими тривожними. Ми використовували спеціальні техніки, щоб допомогти їм навчитися справлятися зі своїми емоціями.

Отже, розроблена програма є ефективною і може допомогти батькам та педагогам. Дослідження показали, що психокорекційні заняття, засновані на

когнітивно-поведінковому підході, релаксаційних техніках та емоційній саморегуляції, можуть допомогти знизити цей рівень Батьки та вчителі можуть використати отриману інформацію

Для реалізації дослідження були використані різні методи діагностики, а саме: опитувальник Б.Філіпса, анкетування батьків для отримання даних про їхні взаємини з дітьми та метод спостереження за дітьми у шкільному середовищі. Аналіз результатів показав, діти мають більш складні взаємини з батьками, що виявляється відсутністю позитивного підтримуючого ефекту з боку батьків, а також відчуттям великого тиску на успіх та надмірної критичності.

Дослідження показало, що проведення спеціальних занять може покращити самопочуття дітей. Вони використовували різні способи, щоб перевірити, як діти ставляться до себе та як до них ставляться інші. Дослідження показало, що програма, яка вчить дітей розслаблятися та контролювати емоції, може допомогти зменшити тривогу та покращити самопочуття. Ця інформація допоможе батькам і вчителям зрозуміти, якими методами можна допомогти дітям почуватися краще. Програма є хорошою ідеєю для шкіл і сімей, щоб допомогти використовувати ефективні методи для покращення почуттів дитини.

Висновки до розділу II

Взаємовідносини між батьками та дітьми є важливим аспектом сімейного життя та мають велике значення для розвитку дітей. Дослідження показують, що добрі взаємини між батьками та дітьми мають позитивний вплив на психічне та фізичне здоров'я дітей. Батьки, які підтримують своїх дітей та демонструють їм свою любов та прихильність, допомагають знизити рівень стресу у своїх дітей та збільшують їхню впевненість у собі. Крім того, діти, які відчувають підтримку та любов своїх батьків, менше схильні до депресії та тривоги, що може мати позитивний вплив на їхній психологічний розвиток у майбутньому. Тому важливо розвивати та зберігати позитивні

відносини між батьками та дітьми, що може сприяти здоровому розвитку дітей та формуванню їхньої позитивної самооцінки.

Окрім того, позитивні взаємини між батьками та дітьми можуть впливати на розвиток соціальних навичок та здатності до спілкування. Діти, які виростають у середовищі, де їхні почуття поваги та співпраці підтримуються, набувають навичок розв'язання конфліктів та спільної роботи, що може бути корисним у їхньому майбутньому житті.

Отже, важливо, щоб батьки зосереджувалися на тому, щоб підтримувати та демонструвати любов до своїх дітей. Це може бути викликом у сучасному світі, проте навіть маленькі прояви любові та поваги можуть мати значний вплив на здоров'я та щастя дітей. Коли батьки стають найбільшими приятелями своїх дітей, тоді їхнє життя може стати більш радісним та гармонійним. Для вимірювання типу взаємин між батьками та дітьми було використано опитувальник батьківських установок Варги-Століна. Рівень тривожності у дітей був визначений за допомогою шкали явної тривожності для дітей SMAS та тесту шкільної тривожності Б.Філіпса. Для вимірювання самооцінки та рівня очікувань у дітей була використана методика Дембо-Рубінштейна.

Для проведення дослідження була здійснена випадкова вибірка дітей молодшого шкільного віку. Далі були проведені опитувальні методики з батьків та дітей, а отримані дані були оброблені та проаналізовані.

Ми з'ясували, що те, наскільки діти добре ладнають зі своїми батьками, впливає на те, наскільки вони хвилюються. Це означає, що батькам дуже важливо бути добрими, турботливими та поважними до своїх дітей. Дослідження виявило, що те, як діти ставляться до себе та як часто вони зазнають знущань, може викликати у них більше занепокоєння. Діти, які добре себе почувають і менше зазнають знущань, можуть менше хвилюватися, навіть якщо у них погані стосунки з батьками. Це дослідження показує, що дітям дуже важливо мати добрі стосунки з батьками. Коли батьки виявляють любов, підтримку та повагу до своїх дітей, вони почуваються щасливішими та

здоровішими. Це також може допомогти їм менше хвилюватися чи боятися та мати краще життя.

Коли вчителі проводять заняття, щоб допомогти дітям покращити їхню поведінку, вони почуваються краще. Вчені провели дослідження різними способами, щоб перевірити, чи це правда. Вони з'ясували, що діти, які відвідували спеціальні заняття, відчували себе краще й менше зазнавали знущань, ніж інші діти, які не відвідували заняття. Вони також відчували менший страх і занепокоєння щодо таких речей, як розмова перед іншими чи проходження тестів. Це означає, що ці заняття можуть допомогти дітям почуватися краще та робити краще у своєму житті.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ ЗБІЛЬШЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Роль батьківських відносин у формуванні тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Діти є надзвичайно чутливими до оточуючого світу, і батьківські відносини можуть мати значний вплив на їхній емоційний та психічний розвиток. Дослідження показують, що якість взаємин між батьками і дітьми може впливати на рівень тривожності дітей, зокрема на їхню здатність контролювати свої емоції та адаптуватися до стресових ситуацій.

Батьки, які створюють підтримуюче та розуміюче середовище для своєї дитини, можуть допомогти їй знизити рівень тривожності та покращити своє самопочуття. Забезпечення стабільної та прогнозованої обстановки, яка сприяє розвитку довіри та емоційного зв'язку між батьками і дітьми, може знизити ризик розвитку тривожності у дітей.

Однак, батьки також повинні бути уважними до своїх власних емоцій та поведінки, оскільки це також може впливати на дитину. Наприклад, батьки, які проявляють тривогу та нервозність, можуть передавати ці емоції своїй дитині та сприяти розвитку тривожності у неї.

Тому, важливо, щоб батьки навчалися ефективно спілкуватися зі своєю дитиною та дбали про своє емоційне здоров'я, щоб створити позитивне та підтримуюче середовище для розвитку їхньої дитини. Це може допомогти знизити ризик розвитку тривожності у дітей та підтримати їхнє психічне та емоційне благополуччя.

Згідно з дослідженнями, батьківські відносини, які характеризуються більшою ступенем контролю та меншою ступенем підтримки, можуть сприяти розвитку тривожності у дітей. Діти, які виростають в середовищі, де батьки схильні до перебільшення ризиків та загроз, або де переважає негативне

ставлення до дитини, можуть відчувати більшу тривогу та нестабільність емоційного стану.

Насупроти цього, коли батьківські відносини характеризуються більшою підтримкою та меншим контролем, це може позитивно впливати на емоційну стабільність дітей та допомагати знижувати їх рівень тривожності.

Діти, які виростають в середовищі, де батьки створюють сприятливі умови для емоційного розвитку, де переважає позитивне ставлення до дитини та підтримка її інтересів та потреб, можуть відчувати більшу стійкість до стресових ситуацій та бути менш схильними до тривожності.

Отже, дослідження свідчать про те, що батьківські відносини мають значний вплив на емоційний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку, зокрема на рівень їх тривожності. Для запобігання виникнення тривожності у дітей, батькам слід створювати сприятливі умови для розвитку емоційної стійкості дитини, відповідати на її потреби та підтримувати інтереси, надавати можливість самостійності та відповідальності, а також створювати позитивну атмосферу удома та у спілкуванні з дитиною. Додатково, важливо навчити дитину ефективним стратегіям управління емоціями та стресом, щоб зменшити рівень тривожності та зберегти психічне здоров'я.

Рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від того, які відносини складаються між ними та їхніми батьками. Отже, батьки мають можливість зрозуміти важливість своєї ролі в емоційному розвитку дитини і навчитися створювати сприятливі умови для її розвитку. Це включає надання підтримки дитині в її інтересах та потребах, розвиток самостійності та відповідальності, а також створення позитивної атмосфери вдома та взаємодії з дитиною. Окрім того, важливо навчити дитину ефективним стратегіям управління емоціями та стресом, що допоможе знизити рівень тривожності та забезпечити психічне здоров'я.

Хоча батьківські відносини мають значний вплив на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку, не кожна форма взаємодії між батьками та

дітьми є корисною для психічного здоров'я дитини. Необхідно уникати конфліктів та надмірного контролю, а також забезпечувати достатню увагу та підтримку для дитини. Більш того, важливо враховувати індивідуальні особливості та характер кожної дитини, оскільки різні методи взаємодії можуть мати різний ефект на різних дітей. Тому, для позитивного впливу на розвиток дитини, необхідно допомагати батькам розвивати ефективні стратегії взаємодії зі своїми дітьми, враховуючи їхні унікальні потреби та характер.

Для досягнення позитивного впливу на розвиток дитини, батьки можуть звернутися до професійної підтримки та консультацій з психологами чи педагогами, які допоможуть визначити конкретні проблеми та знайти ефективні способи їх розв'язання.

Отже, батьківські відносини є однією з найважливіших складових у формуванні психічного та емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Створення сприятливих умов для розвитку дитини та забезпечення підтримки є надзвичайно важливими аспектами, які допомагають зберегти її психічне здоров'я. Батьки повинні бути готові навчати дітей ефективним стратегіям управління емоціями та стресом, щоб діти могли вчасно реагувати на складні ситуації та розвивати здорові механізми психічного захисту.

Якщо батьки помічають, що їхня дитина має ознаки тривоги, вони повинні негайно звернутися до професійної підтримки та консультацій. Це може включати звернення до педіатра, психолога або психіатра для отримання кваліфікованої допомоги та порад. Важливо розуміти, що забезпечення психологічної підтримки та консультацій є надзвичайно важливим для підтримки психічного здоров'я дитини, і не повинно затримуватися у разі потреби.

В цілому, для забезпечення психічного та емоційного здоров'я дитини, батьки повинні бути свідомими про вплив своєї поведінки на дитину, створювати оптимальні умови для її розвитку та підтримувати її на шляху до здорового життя.

3.2. Теоретичні основи розробки психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Створення програми зниження рівня тривожності у дітей початкової школи вимагає комплексного підходу, який базується на теоретичних основах психології розвитку та клінічної психології. Під час розробки програми необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, такі як її вік, стать, характер, а також враховувати методи, які були успішно використані в практиці. Цей підхід допомагає створити програму, яка буде ефективною, оскільки вона враховує індивідуальні потреби кожної дитини та сприяє зниженню рівня тривожності в молодшому шкільному віці.

У розробці програми зниження рівня тривожності у дітей початкової школи ключовим є когнітивно-поведінковий підхід. Цей підхід дозволяє вивчати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою дитини. Основна увага зосереджується на індивідуальних думках та переконаннях, які можуть викликати тривогу, з метою допомогти дітям навчитися ефективним стратегіям управління своїми емоціями та стресом.

Розробка психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей початкової школи передбачає використання різноманітних елементів. Серед них можна виділити такі особливості, як:

1. Техніки релаксації та медитації - навчання дитини спеціальним технікам розслаблення та медитації, які допоможуть зняти напруження та зосередитися на своїх емоціях.
2. Навчання соціальним навичкам - навчання дітей ефективним стратегіям міжособистісного спілкування, вирішення конфліктних ситуацій та підтримки інших.
3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії - робота зі свідомим сприйняттям своїх думок та переконань, знайомство з різними вправами покращення своєї самооцінки та упевненості в собі.

4. Групові заняття - включення дітей в групову роботу є важливим елементом психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Групова діяльність сприяє розвитку навичок взаємодії та підтримки один одного, а також навчає дітей відкриватися та ділитися своїми думками та почуттями. Це допомагає знизити рівень тривожності та покращити психічне благополуччя дітей.
5. Підтримка батьків дітей - важливою складовою психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Це означає, що батьки можуть забезпечити оптимальні умови для розвитку та здоров'я своїх дітей шляхом надання їм емоційної та психологічної підтримки. Батьки можуть відіграти роль наставника та допомогти дітям зрозуміти та розв'язати проблеми, які викликають тривогу. Вони можуть також підтримати своїх дітей у груповій роботі та допомогти їм розвивати навички соціальної взаємодії. Така підтримка є важливою для формування здорової особистості у дітей. Батьки можуть допомагати своїм дітям вправлятися в техніках релаксації та медитації вдома, сприяти розвитку соціальних навичок та підтримувати позитивну атмосферу вдома.

У розробці програми необхідно враховувати індивідуальні потреби та особливості кожної дитини, проводити регулярну оцінку ефективності програми та вносити корективи в її проведення.

Створення психологічної програми для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є викликом, що вимагає глибокого знання психології розвитку та клінічної психології, а також вміння комбінувати різноманітні методи та техніки. Важливо провести всі етапи розробки програми з відповідальністю, щоб допомогти дітям знизити рівень тривожності та досягти позитивних результатів у їх повсякденному житті.

Українські психологи вивчають проблему тривожності у дітей молодшого шкільного віку та шукають ефективні методики для підвищення їх психологічного благополуччя. Один з них - ігрова терапія - відображає

сутність природної потреби дитини у грі, яка відіграє важливу роль у її розвитку та емоційному вираженні. Під час ігрової терапії дитина отримує можливість вільно спілкуватися з терапевтом, виконувати ігрові завдання та розвивати свої творчі здібності. Цей підхід дозволяє дитині почуватися більш комфортно та сприяє виявленню її потреб та бажань. Ігрова терапія може стати ефективним інструментом для зниження рівня тривожності у дітей та поліпшення їхнього психологічного стану.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним підходом до зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Цей метод базується на тому, що наші думки та переконання можуть викликати негативні почуття та поведінку. Під час такої терапії дитина навчається розуміти свої думки та переконання та змінювати їх на більш позитивні. Такий підхід допомагає дітям розвивати ефективні стратегії управління своїми емоціями та допомагає знизити рівень тривожності у повсякденному житті.

Сімейна терапія є ще одним ефективним підходом до зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Оскільки родина є основним соціальним середовищем для дитини, вона може впливати на її емоційний стан та психічне здоров'я. У рамках сімейної терапії родина може визначити негативні патерни поведінки та комунікації, які можуть спричиняти тривогу у дитини, та працювати над їх виправленням. Такий підхід сприяє покращенню як емоційного стану дитини, так і взаємин в родині в цілому.

Розробка психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є важливим завданням для сучасної психології. Зважаючи на те, що кожна дитина унікальна і має свої особливості, програма повинна бути розроблена з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини. Тому перед початком розробки необхідно провести детальний психологічний аналіз кожної дитини, щоб зрозуміти її потреби та проблеми.

Одним із підходів, який може бути успішним у зниженні рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, є ігрова терапія. Іграшки та

ігрові сценарії можуть бути використані для вираження почуттів та емоцій, що допоможе дитині відчувати себе більш комфортно та розкрити свої потреби та бажання.

Однак, успіх програми залежить не тільки від її якості, але й від підтримки батьків та учителів. Вони можуть впливати на емоційний стан дитини, тому важливо забезпечити їм необхідну інформацію та підтримку в процесі реалізації програми. Це може бути досягнуто через організацію зустрічей батьків та вчителів з психологами, проведення лекцій та семінарів, а також надання інформаційних матеріалів.

Таким чином, розробка психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку повинна бути індивідуальною, з урахуванням особливостей кожної дитини.

Психологічна програма зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку може бути ефективною, якщо враховувати новітні підходи та тенденції до психотерапії. Один з таких підходів - використання міндфулнес-практик, які допомагають дитині усвідомлювати свої емоції та фізичні відчуття, що може допомогти контролювати реакції на стрес та покращити самопочуття.

Розробка програми має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, оскільки підхід, який підійде одній дитині, може бути неефективним для іншої. Для цього важливо провести індивідуальний психологічний аналіз кожної дитини, щоб зрозуміти її потреби та особливості.

Успішна реалізація програми зниження рівня тривожності також залежить від підтримки батьків та вчителів. Вони можуть стати важливими учасниками процесу та допомогти дитині зменшити тривожність. Для цього їм необхідно бути ознайомленими з методиками та підходами, які використовуються в програмі, та активно брати участь у її реалізації.

Таким чином, розробка ефективної психологічної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку потребує врахування

новітніх підходів до психотерапії, індивідуального підходу до кожної дитини та підтримки батьків та вчителів.

Психологічна безпека дітей є однією з найважливіших аспектів розробки та виконання психологічних програм. Особливо це стосується програм для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, оскільки на цьому етапі розвитку діти можуть бути особливо вразливими.

При розробці програми необхідно враховувати різноманітні аспекти психологічної безпеки, такі як забезпечення безпеки учасників, конфіденційності та приватності особистих даних, а також використання етичних методів терапії.

Кожна терапевтична сесія повинна бути безпечною та ненав'язливою для дитини, щоб не завдати їй непотрібних емоційних або психологічних травм. Крім того, необхідно забезпечити конфіденційність та приватність особистих даних дитини, включаючи результати тестування та записи з терапевтичних сесій.

Невиконання цих вимог може завдати серйозної шкоди дитині та порушити її довіру до терапевта та програми в цілому. Тому важливо забезпечити психологічну безпеку дітей під час розробки та виконання психологічних програм.

3.3. Програма психокорекційних занять для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Ця програма допомагає дітям почуватися менш хвилюваними та щасливішими. Він використовує нові ідеї про те, як допомогти дітям почуватися краще, і призначений для дітей, які ходять до початкової школи.

У програмі 8 різних занять, які тривають близько 45-60 хвилин кожне. Дітей ділять на групи до 10 осіб залежно від того, наскільки вони стурбовані чи засмучені. Перед початком програми кожна дитина проходить тест, щоб побачити, наскільки вони хвилюються, і вони проходять додаткові тести, щоб побачити, чи менше хвилюються вони, коли програма триває (Додаток Г).

Основні компоненти програми включають в себе:

1. Відчуття безпеки та підтримки: на першому занятті діти вивчають техніки релаксації та способи підтримки одне одного. Вони навчаються використовувати дихальні вправи та м'язову розслаблення для зменшення напруження та тривоги.

2. Пізнавання власних почуттів: наступні заняття спрямовані на розвиток свідомості дитини про її почуття та емоції. Діти навчаються розрізняти різні типи емоцій та визначати, як вони впливають на їхнє поведінку та самопочуття.

3. Розвиток позитивного мислення: діти вчать знаходити позитивні моменти у своєму житті та фокусуватися на них, а не на негативних аспектах. Розвиток позитивного мислення можна підтримувати, надаючи дітям позитивні приклади із життя, надихаючи їх на досягнення своїх мрій і цілей, підкреслюючи їхні досягнення і позитивні риси характеру. Також важливо допомагати дітям розвивати різні способи позитивного мислення, такі як глибоке дихання, медитація, візуалізація та інші техніки, що допоможуть їм зосередитися на позитивних аспектах свого життя.

4. Розвиток соціальних навичок: діти вчать розмовляти з іншими та добре вирішувати проблеми. Вони вчать прислухатися до того, що говорять інші, говорити за себе без злості та пробувати щось нове. Вивчення соціальних навичок допомагає дітям бути добрими та з розумінням ставитися до інших. Вони вчать працювати з іншими та ділитися своїми думками. Це допомагає їм заводити друзів і краще ладнати з людьми.

5. Розвиток саморегуляції: діти вчать самостійно контролювати свої емоції та реакції на зовнішні подразники. Вони навчаються використовувати техніки релаксації та дихальні вправи для зниження тривожності та підтримки позитивного настрою.

6. Розвиток креативності та уяви: діти вчать використовувати свою уяву та креативність, щоб виправити те, що не так, і менше хвилюватися. Вони

навчаються використовувати художні засоби, такі як малювання, ліплення та інші техніки для вираження своїх емоцій та думок.

7. Підтримка позитивних звичок: діти вчаться використовувати позитивні звички, такі як регулярна фізична активність, здорова харчування та відпочинок, для зниження рівня тривожності та збереження позитивного емоційного стану.

Розроблена спеціальна програма, щоб допомогти дітям початкової школи, які відчувають справжнє хвилювання чи страх. Ми використовуємо методи, щоб допомогти їм почуватися краще та навчитися справлятися зі своїми почуттями. Програма складається з 8 занять, які створені саме для дітей їхнього віку та того, що їм потрібно.

Заняття розпочинаються з визначення цілей та очікувань від програми, огляду правил та підходів, які використовуються в процесі роботи. Далі діти вчаться розпізнавати свої емоції та думки, які викликають їхню тривогу, та знаходити способи їхнього регулювання. На наступних заняттях діти вчаться визначати та аналізувати ситуації, які викликають у них тривогу, та використовувати когнітивно-поведінкові техніки для зменшення тривожності та розв'язання проблем.

Програма також передбачає використання різних технік релаксації, таких як дихальні вправи та медитація, для зниження рівня тривожності та підтримки позитивного емоційного стану. Діти також навчаються впроваджувати позитивні звички в своє життя, такі як фізична активність та здоровий спосіб життя, щоб підтримувати свій емоційний стан на високому рівні.

Вчителі, які працюють з програмою, повинні мати достатні знання та навички для проведення занять, тому рекомендується підготовка та навчання педагогів з цієї теми.

Програма допомагає дітям менше хвилюватися та покращити емоційне самопочуття. Її можна використовувати, щоб допомогти їм до того, як вони почуватимуться погано, або коли їм потрібна додаткова допомога.

3.4. Рекомендації щодо зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Багато дітей відчувають занепокоєння або страх, коли вперше йдуть до школи. Це нормально, але є речі, які ми можемо зробити, щоб допомогти їм почуватися краще та менше тривожитися:

1. Створіть регулярний розклад дня. Діти потребують регулярної структури для відчуття безпеки та стабільності. Сплануйте день, щоб в ньому було достатньо часу на навчання, гру та відпочинок. Розклад можна навіть повісити на стіні, щоб дитина могла його побачити.

2. Підтримуйте здоровий спосіб життя. Забезпечте дитині достатню кількість сну, здорове харчування та достатню кількість руху. Це допоможе зменшити тривожність та покращити настрій.

3. Будьте чуйними до почуттів дитини. Діти можуть почуватися тривожно, коли вони відчувають, що ніхто не розуміє їхніх почуттів. Спробуйте бути терплячими та дати дитині можливість висловити свої почуття. Подякуйте їй за співпереживання та допоможіть знайти спосіб подолання тривожності.

4. Дайте дитині можливість досліджувати світ навколо. Діти навчаються через гру та дослідження. Забезпечте їм можливість гратися та досліджувати нові речі. Це допоможе дитині відчути, що світ навколо не такий страшний, як вона може собі уявляти.

5. Використовуйте техніки релаксації. Глибокий вдих і спокійні дії, як-от медитація, можуть допомогти дитині почуватись менш хвилюваною та більш розслабленою. Можна спробувати знайти відео чи аудіо з інструкціями з релаксації та провести разом з дитиною коротку сесію релаксації.

6. Підтримуйте позитивне спілкування та взаємодію. Заохочуйте дитину до спілкування з друзями та іншими дітьми у школі. Проводьте разом час, граючись, читаючи книги чи дивлячись фільми. Розповідайте про свої власні досвіди зі школи та спілкування з друзями.

7. Розгляньте можливість допомоги від фахівців. Якщо тривожність дитини не зменшується, можливо, слід звернутися за допомогою до психолога або педагога. Вони можуть допомогти дитині знайти спосіб подолання тривожності та навчити її навичкам, які допоможуть в подальшому.

8. Дозвольте дитині займатися тим, що їй подобається, наприклад, займатися спортом, займатися мистецтвом або слухати музику. Це допоможе їм менше хвилюватися чи нервувати.

9. Створіть гарне місце для навчання вашої дитини. Подбайте про те, щоб у них було зручне й охайне місце для виконання домашніх завдань і навчання. Говоріть їм приємні слова та допомагайте робити все можливе.

10. Допоможіть своїй дитині навчитися справлятися з хвилюванням. Поговоріть зі своєю дитиною про те, що вона може зробити, щоб почуватися краще, наприклад, поговорити про свої почуття, подумати про радісні думки та уявити себе, як добре справляється у складних ситуаціях.

Щоб дитина почувалася щасливою та отримувала допомогу, необхідно мати хороших людей навколо та підтримку, дитина може успішно навчатися в школі та в житті.

Іноді діти хвилюються або нервують, особливо коли починають йти до школи. Маючи регулярний розклад і добре висипаючись, харчуючись здоровою їжею та займаючись спортом, можна покращити своє самопочуття. Важливо прислухатися до їхніх почуттів і дозволити їм грати та досліджувати. Дихальні вправи та медитація також можуть допомогти їм розслабитися. Добре ставлення до своїх друзів у школі також може змусити їх менше хвилюватися. Якщо відчувається справжнє хвилювання або страх, можливо, буде гарною ідеєю поговорити з кимось, хто допоможе зрозуміти, як почуватися краще. Усі люди різні, тому те, що підходить одній людині, може не підійти іншій.

Важливо пам'ятати, що тривожність у дітей - це нормальна реакція на зміни у житті. Головне - створювати для дитини сприятливе середовище, де вона може відчувати безпеку та підтримку.

Висновки до розділу III

Роль батьківських відносин у формуванні рівня тривожності у дітей є важливим завданням, яке вимагає використання різноманітних методів та підходів. Рівень тривожності у дитини молодшого шкільного віку може бути впливованим батьківським ставленням та поведінкою. Вони повинні намагатися створити для дитини сприятливі умови, відповідати на її потреби та допомагати їй розвивати навички, що допоможуть у подальшому житті.

Для розробки програми зниження рівня тривожності у дітей необхідно враховувати різні теоретичні підходи та концепції, зокрема ті, що відображають особливості розвитку дитини, фактори, які впливають на її психіку та психологічний і емоційний стан, а також ефективні методи та прийоми психологічної корекції. Один із способів допомогти людині почуватися краще — це вивчити, як пов'язані між собою її думки, почуття та дії. Це називається когнітивно-поведінкова терапія.

Дослідження показують, що спеціальні заняття можуть допомогти дітям у початковій школі менше хвилюватися та тривожитися. Заняття допоможуть дітям навчитися контролювати свої почуття та вирішувати складні ситуації. Ключовою метою програми є підвищення рівня психологічного комфорту у дітей. Програма складена з урахуванням віку дітей та забезпечує учасників занять позитивними досвідами і знаннями. Для забезпечення успішного проведення програми необхідна підтримка педагогічних працівників, батьків та психологів, які можуть сприяти впровадженню програми та забезпечити регулярну практику та підтримку дітей у використанні отриманих навичок у повсякденному житті.

Допомога маленьким дітям менше хвилюватися чи боятися, знизити тривожність є важливою задачею, яку можна досягти за допомогою комплексного підходу, що включає в себе психологічну підтримку, створення сприятливого оточення в сім'ї та навчальному закладі, а також проведення психокорекційних занять. Рекомендації включають: активну підтримку батьківських відносин, створення безпечної та підтримуючої атмосфери в

школі, допомога дітям та їхнім батькам у їхніх почуттях та думках, застосування технік релаксації та медитації, а також проведення спеціальних занять з психокорекції, спрямованих на навчання дітей стратегіям вирішування проблем та керування емоціями.

ВИСНОВКИ

1. Відношення батьків до своїх дітей, може вплинути на те, наскільки діти відчують тривогу, особливо коли вони навчаються в початковій школі. Коли батьки суворі та контролюють, діти можуть відчувати більше тривоги, але коли батьки добрі та дають своїм дітям вибір, діти можуть відчувати меншу тривогу. Інші фактори, які впливають на те, як діти відчують тривогу, включають те, скільки любові та підтримки надають батьки, наскільки добре батьки розмовляють зі своїми дітьми та наскільки батьки контролюють своїх дітей. Кожна дитина унікальна, тому батьки повинні звернути увагу на потреби своєї дитини, щоб допомогти їй почуватися менш тривожно. Створення щасливого та люблячого домашнього середовища, надання емоційної підтримки та установлення чітких правил, але не надто жорсткої контролю, є важливими факторами. Батьки повинні також думати про те, як краще спілкуватися зі своєю дитиною, щоб задовольнити її потреби. Експерти все ще вивчають, як ці речі впливають на тривожність у дітей, але очевидно, що батьки можуть відігравати важливу роль у тому, щоб батьки повинні зосередитись на тому, як допомогти своїм дітям зменшити рівень тривоги.

2. Якщо вивчати психологічні та емоційні характеристики дітей молодшого шкільного віку, можна здійснити кілька спостережень. По-перше, варто відзначити, що діти в цьому віці перебувають у фазі інтенсивного розвитку особистості, яка включає їх емоційне та психологічне благополуччя. Вони легко піддаються впливу оточення та стосунків, які вони мають з іншими. Вони розвивають емоційний інтелект, можуть ідентифікувати емоції та вчаться ефективно їх передавати. Важливо також відзначити, що вони можуть відчувати емоційні труднощі, такі як тривога, страх і дратівливість, які можуть впливати на їхню поведінку та успішність. Для успішного психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку необхідно створити сприятливе середовище. Це можна досягти за допомогою різних технік та стратегій, які допоможуть знизити рівень стресу та тривоги у дітей, а

також підтримувати їх емоційний розвиток. Отже, створення такого середовища є дуже важливим для психологічного та емоційного благополуччя дітей.

3. Дослідження використовувало різні методи для визначення типу стосунків, спираючись на теорію прихильності та теорію позитивного виховання. Результати показали, що батьки, які приймають позитивні стратегії виховання, як правило, мають менш тривожних дітей, тоді як ті, хто використовує негативні стратегії виховання, мають протилежний ефект. Отже, розуміння природи стосунків «батьки-дитина» має вирішальне значення для встановлення цих зв'язків між практикою виховання дітей і психічним благополуччям дітей. Дослідження використовувало чотири різні методи для визначення типу стосунків між дітьми та батьками, і результати показали значну кореляцію між цими стосунками та рівнем тривожності молодших школярів. Крім того, дослідження показало, що самооцінка дітей і досвід знущань і переслідувань також відіграють роль у рівні їх тривоги. У світлі цих висновків стає зрозуміло, що культивування позитивних стосунків може допомогти зменшити тривогу у маленьких дітей. Крім того, проведення корекційних занять може допомогти покращити психічне здоров'я дітей, тим самим позитивно впливаючи на загальну якість їхнього життя. Дослідження відображає значення позитивного підходу до виховання дітей. Батьки, які використовують негативні стратегії виховання, можуть спричинити стрес та тривогу у дітей. На щастя, батьки можуть використовувати різні техніки та стратегії, щоб сприяти розвитку позитивних стосунків з дітьми. Це може включати підтримку самооцінки дитини, створення сприятливого середовища для емоційного зростання та коригування негативного поведінки.

4. Для створення ефективної програми зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати різноманітні теоретичні підходи та концепції. Важливо збирати та аналізувати наукові дані про причини та наслідки тривоги, ознайомитися з різними психотерапевтичними методиками, а також здійснювати спостереження за

психологічними та емоційними рисами дітей. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості дитини та її контекст, зокрема, взаємовідносини з батьками, родичами, вчителями та ровесниками, що впливають на розвиток її тривоги. Ознайомлення з цими теоретичними підходами та концепціями може допомогти розробити ефективну програму зниження рівня тривожності у молодших школярів. Зокрема, у цій програмі повинні бути враховані критерії, що впливають на емоційно-психічний стан дитини, а також ефективні методи і прийоми психологічної корекції. Підхід когнітивно-поведінкової терапії є життєво важливим аспектом цієї програми, оскільки він зосереджений навколо важливості розуміти, як пов'язані між собою думки, щоб краще зрозуміти внутрішній світ людини і її сприйняття довкілля, емоціями та діями людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. / Упорядник Т. Червона. – К.:Шк. Світ, 1998. – 128 с.
2. Агафонова, І.М. Психологічна готовність до школи в контексті проблеми адаптації // Дошкільне виховання. 2009. № 1.1. С.61-63.
3. Акопян, А.А. Наступність на етапах дитячий садок і початкова школа // Управління ДООУ. 2003. № 2. С. 92-95.
4. Алексєєва Е.Е. Проблеми адаптації батьків і дітей до дитячого садка // Дошкільна педагогіка. 2007. № 2. С. 23-35., С.33
5. Анциферова Л. І. Психологія повсякденності: життєвий світ особистості і «техніки» її буття // Психологічний журнал 1993. №2 - С. 3-16.
6. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. – Київ : 2004
7. Бал Г. А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості // Питання психології 1989. №1 С. 92-100.
8. Безруких, М.М. Необхідна системна, цілеспрямована і індивідуальна робота з підготовки дітей до школи // Вісник освіти. 2005. № 2. С. 9-12.
9. Богрова Х.Б. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень просодичного компоненту мовлення та індивідуально-психологічних особливостей дітей дошкільного віку. Психолінгвістика, 21(1), 2017. с.12-23.
10. Валявко С.М. «Емоційні переживання у ситуації мовного спілкування у старших дошкільнят з порушеннями мовного розвитку.» Системна психологія та соціологія. 2014. 140 с.
11. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ: ЦУЛ, 2012. 384 с
12. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини; Стратегії пед. супроводу. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №4. С.1-3.

13. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоствавлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій (Дис. канд. психол. наук). Київ. 2019. С. 76
14. Горностаї П.П. Психологія особистості: Словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.
15. Депутат Н.І. Передумови виникнення тривожності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2011. С. 390-395.
16. Дзюба Т. Тривожність: виявити і подолати. Завуч. 2007. № 31. С. 19-20.
17. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. № 8. 2010. С. 261- 271.
18. Дмитріюк Н.С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. Актуальні проблеми психології. 2015. 10(27), С.133-143.
19. Дослідження тривожності: Тест. Персонал. 2005. № 7. С. 77-79.
20. Дорослі й діти: формування емоційних стосунків / Діти державної опіки: проблеми, розвиток, підтримка. Навчальний посібник за заг. ред. М.Боришевського, Г.Бевз. – К., 2005.
21. Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації / Н.Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90-105.
22. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 74 с.
23. Казанкова О. Тривожність молодших школярів. Початкова школа. 2008. №3. С.9-10.
24. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7років. Педагогічна Житомирщина. 2005. №4. С.26-28.

25. 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.
26. Колодійчук Т. Вплив сім'ї на розвиток тривожності дитини. Школа. 2009. № 1. С. 68-69
27. Котова Е. Про профілактику дитячої тривожності. Дитина в дитячому садку. 2003. № 5.
28. Кочерга О. Васильєв О. Деадаптивна поведінка дітей. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 10 с.
29. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 1998. С.129-137.
30. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: Фірма “ІНКОС”, 2002. – 272 с.
31. Лаврентєва, Г.П., & Титаренко, Т.М. Практична психологія для вихователів. Київ : ВПОЛ. 1993.
32. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища. Рідна школа. 2007. № 9. С. 57-59
33. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Авторські програми з психології / Упоряд. О.Главник. – К.: Шк. світ, 2002. – С. 4-9.
34. Максименко С., Максименко К, Главник О –Емоційний розвиток дитини – К. : Микрос СВС,2003- 112с.
35. Марінушкіна О.Е., Замазій Б.О. Порадник практичного психолога. – Харків, 2007.
36. Михайлов, Б.В., & Колеснік, Н.М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. Український журнал, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова . 2016. С. 41-48.

37. Міщенко, М.П., Хавіна, І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Харків: НТУ«ХП». 2017. С.18-31.
38. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. 5- те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.
39. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами- К. :Шкільний світ ,2011.- 112с.
40. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2008. 337 с.
41. Пасічник Л. Тривожна дитина. Дошкільне виховання. 2007. № 9.С. 89-95; № 10. С. 64-71.
42. Пасічніченко, А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія, 49, 2012. С.93-95.
43. Петровський, А. В., М. Г. Ярошевський. Теоретична психологія. 2003. 496 с.
44. Практична психологія та соціальна робота. Журнал. Київ: 2006. №12 . 43 с.
45. Прохоров А.О. Нерівноважні психічні стани і їх характеристики у навчальній та педагогічній діяльності // Питання психології № 4. 1996р. 344 с.
46. Психологічна профілактика дезадаптації учнів на початку навчання у середній школі: Методичні рекомендації для шкільних психологів/За ред. Л. П. Помоноренко. – Одеса. 1998.
47. Рибалка В.В. Формування здорового способу психічного життя особистості / Основи практичної психології / В.Г.Панок, Т.М.Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – С. 97-111.
48. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.
49. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

50. Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з батьками. Навчально-методичний посібник для вчителя. – Харків, 2007.
51. Томчук, С.М., Томчук, М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі (Монографія). Вінниця: КВНЗ «ВАНУ». 2018
52. Трофімов Ю.Л. Психологія. Київ: Либідь, 2001. 26 с.
53. Хромова О. Як зрозуміти дитину? Бесіда 10. Дитяча тривожність. Як бути?/ Оксана Хромова. Початкова освіта. 2005. № 39. С.6-8.
54. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2007, 141 с.
55. Худік В.А Діагностика дитячого розвитку: дослідницькі прийоми.- К., 1992.
56. Шаргородська С. Насилля в сім'ї: види, наслідки, шляхи подолання //Соціальний педагог. – 2007. – № 2(2). – С.14-16.
57. Шишалова Л.І. Партнерська взаємодія з дитиною. Тренінгові заняття з батьками //Дошкільний навчальний заклад. – 2007. – № 1 (07)
58. Я хочу, я можу, я буду добре вчитись / Упорядник Т. Гончаренко. – К.:Редакції загальнопедагогічних газет, 1993. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
59. Dunbar, F. (1935). Emotions and bodily changes. American Journal of Psychiatry, 93(3), 749.
60. Dunbar, F. (1943). Psychosomatic diagnosis. New York-London : РВ Hoeber.
61. Слободянюк І. А., Сидоренко Ж. В. Гуманістична психологія і психотерапія. - К.: 2016.
62. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. - К., 2004. - 192 с.
63. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн. / О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - К. : Каравела, 2008. - 399 с.

64. Земба // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - №3. - С. 4248.
65. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: підручник [для студ. вищ. навч. закладів] - Київ: Либідь, 2007. - 253с.
66. Середницька І. Стресостійкість як засіб попередження конфліктів у студентської молоді / І. Середницька // Педагогічна думка. - 2005. - №4. - С.20-24.
67. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – 2-ге вид. К.: Шк. Світ. 2011. 112 с
68. Немов Р.С. Психологія: В 3-х т. М.: ВЛАДОС, 2001. Т. 1. 631 с.
69. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). К. 2004. 255 с.
70. Козлюк О. А. Роль сім'ї у вихованні гуманістичної спрямованості спілкування дітей старшого дошкільного віку. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ – № 3. 2010. С. 87–91.
71. Волошина В.В., Волинська Л.В., Лохвицька Л.В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів. – Киев: НПУ ім. Д.Драгоманова, 2003. 214 с
72. Дорослі й діти: формування емоційних стосунків / Діти державної опіки: проблеми, розвиток, підтримка. Навчальний посібник за заг. ред. М.Боришевського, Г.Бевз. – К., 2005.
73. Марінушкіна О.Е., Замазій Б.О. Порадник практичного психолога. – Харків, 2007.
74. Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з батьками. Навчально-методичний посібник для вчителя. – Харків, 2007.
75. Шаргородська С. Насилля в сім'ї: види, наслідки, шляхи подолання //Соціальний педагог. – 2007. – № 2(2). – С.14-16.
76. Шिशалова Л.І. Партнерська взаємодія з дитиною. Тренінгові заняття з батьками //Дошкільний навчальний заклад. – 2007. – № 1 (07).

77. Коновальчук І.М. Особливості конфліктної взаємодії батьків з молодшими школярами: експериментальне дослідження // Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України /за ред. Максименка С. Д. , Кісарчук З. Г. – Ніжин: Міланік, 2010. – Вип. 5.– С. 192 - 205
78. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 7. С. 1-8
79. Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів / І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Сазонова // Психологія: реальність і перспективи. – 2017. – Вип. 8. – с. 137-143
80. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мушкевич, К.Корпач // Український науковий журнал Освіта регіону. – 2011. – № 3
81. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості /Ж.П.Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – №2. – с. 101
82. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мушкевич, К.Корпач // Український науковий журнал Освіта регіону. – 2011. – № 3.
83. Umberson D., Pudrovska T., Reczek C. Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. *Journal of Marriage and Family*. 2010, 72, 621-629.
84. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В.Огороднійчук та ін. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Просвіта, 2004. – 413 с
85. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective wellbeing of nations// *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – V. 69. – P. 851–864.
86. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і самооцінка дитини. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. №3. С.224–228.

87. Шульга Т. І. Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності до навчання школярів. Вісник державного обласного університету. Серія: Психологічні науки. 2012. № 1. С. 60-66.
88. Щетиніна А.М. Сприйняття і розуміння дошкільниками емоційного стану людини. Питання психології. 2014. №3. С. 60-66.
89. Чернобровкіна С.В., Гусарова В.В. Уява як фактор прояву тривожності і страхів дошкільнят. Вісник Омського університету. Серія «Психологія» 2016. № 2.- С. 42-52.
90. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано–Франківськ, 2006. 174 с.
91. Торохтій В. С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №9. С. 30–35
92. Терещенко Е.С. Самооцінка в структурі особистості молодшого школяра. Бакалавр. 2017. № 3-4. С. 31-34.
93. Сундєєва Л.А., Шейкіна Е.А. До питання про дитячу тривожності і страху. Гуманітарний журнал. 2017. Т. 7. №4 (21). С. 410-412.
94. Собкин Б. В., Скобельціна До Н., Іванова А. І. Вплив соціальних факторів на сімейне дозвілля дошкільника. Соціологічні дослідження. 2013. № 6 (350). С. 62-70.
95. Савіна М.М. Шкільна дезадаптація: природа, структура, причини. Державний університет телекомунікацій та інформатики. 2010. № 3. С. 118-121.
96. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку: монографія: ЛАНДОН-XXI, 2011. 231 с.
97. Прийменко В. Вплив сім'ї на успішне навчання дитини. Початкова школа. 2006. №3. С. 52–55.
98. Петрова О.Ю., Шкільна дезадаптація і педагогічні умови її подолання. Вісник держ. пед. ун-ту, 2012. Вип. 11 (126). С. 166-168.

99. Парцхаладзе Л.Н. Вивчення впливу стилю сімейного виховання на самооцінку молодшого школяра. Науково-методичний електронний журнал «Концепт». 2015. №2. С. 201-205.

100. Орлова А.В. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистості дітей шкільного віку. Міжнародний науково-дослідний журнал. 2017. № 8-2. С. 111-114.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна.

Інструкція.

На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні».

Запитання тесту:

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.

19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.

45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь 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 ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключі до тесту

1. «Прийняття-відхилення» - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
2. «Кооперація» - 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.
3. «Симбіоз» - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. «Авторитарна гіперсоціалізація» - 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. «Маленький (-а) невдаха» - 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61

Порядок підрахунку тестових балів

При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як:

- відштовхування;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація.

Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна

Інструкція.

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін.

Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «Х»;

- б) висоту самооцінки - від «0» до знаку «х»;
 - в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.
2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

**Матеріали для дослідження тривожності учнів за тестом
«Шкала явної тривожності для дітей CMAS»**

Інструкція.

Біля кожного з тверджень є два варіанти відповіді: вірно й невірно. У реченнях описані події, випадки, переживання. Уважно прочитай кожне речення і виріши, чи можеш ти віднести його до себе, чи правильно воно описує тебе, твою поведінку, якості. Якщо так, постав галочку у колонці Вірно, якщо ні - у колонці Невірно. Не думай над відповіддю довго. Якщо не можеш вирішити, вірно чи невірно те, про що говориться в реченні, вибирай те, що буває, як тобі здається, частіше. Не можна давати на одне речення відразу дві відповіді (тобто підкреслювати обидва варіанти). Не пропускай речень, відповідай на все підряд.

Тест

№	Твердження	Вірно	Невірно
1.	Тобі важко думати про що-небудь одне		
2.	Тобі неприємно, якщо хтось спостерігає за тобою, коли ти щось робиш		
3.	Тобі дуже хочеться у всьому бути краще за всіх		
4.	Ти легко червонієш		
5.	Всі, кого ти знаєш, тобі подобаються		
6.	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце		
7.	Ти дуже сильно соромишся		
8.	Буває, що тобі хочеться опинитися якнайдалі звідси		
9.	Тобі здається, що в інших усе виходить		

	краще, ніж у тебе		
10.	В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати		
11.	У глибині душі ти багато чого боїшся		
12.	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою Ти боїшся залишитися вдома на самоті		
13.	Тобі важко зважитися на що-небудь		
14.	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що тобі хочеться		
15.	Часто тебе щось мучить, а що – не можеш зрозуміти		
16.	Ти з усіма і завжди поводишся чемно		
17.	Тебе турбує, що тобі скажуть батьки		
18.	Тебе легко роздратувати		
19.	Часто тобі важко дихати		
20.	Ти завжди добре поводишся		
21.	У тебе пітніють руки		
22.	В туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям		
23.	Інші хлопці вдаліші за тебе		
24.	Для тебе важливо, що про тебе думають інші		
25.	Часто тобі важко ковтати		
26.	Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясується пізніше, не мало значення		
27.	Тебе легко образити		
28.	Тебе весь час мучить, чи все ти робиш правильно, так, як слід		
29.	Ти ніколи не хвалишся		
30.	Ти боїшся того, що з тобою може щось		

	трапитися		
31.	Увечері тобі важко заснути		
32.	Ти дуже переживаєш через оцінки		
33.	Ти ніколи не запізнюєшся		
34.	Часто ти відчуваєш невпевненість у собі		
35.	Ти завжди говориш тільки правду		
36.	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє		
37.	Ти боїшся, що тобі скажуть: «Ти все робиш погано»		
38.	Ти боїшся темряви		
39.	Тобі важко зосередитися на навчанні		
40.	Іноді ти злишся		
41.	У тебе часто болить живіт		
42.	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнат		
43.	Ти часто робиш те, що не варто було б робити		
44.	У тебе часто болить голова		
45.	Ти турбуєшся, що з твоїми батькам і що-небудь трапиться		
46.	Ти іноді не виконуєш свої обіцянки		
47.	Ти часто втомлюєшся		
48.	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим		
49.	Тобі нерідко сняться страшні сни		
50.	Тобі здається, що інші діти сміються над тобою		
51.	Буває, що ти обманюєш		
52.	Ти боїшся, що з тобою станеться щось погане		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Ключ до субшкали «соціальної бажаності» (номери пунктів CMAS)

- Відповідь «Мабуть»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Відповідь «Невірно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критичне значення за даною субшкалою - 9. Цей і більш високий результат свідчать про те, що відповіді випробуваного можуть бути недостовірні, можуть

спотворюватися під впливом фактору соціальної бажаності.

Ключ за субшкалою тривожності

- Відповіді «Мабуть» 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12,13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51,53.

Додаток Г**Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Б.Філіпса)**

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Б.Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: «Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні «.

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

Фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, II. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6

5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	II +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

- 1. Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
- 2. Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
- 3. Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. **Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. **Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. **Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. **Низька фізіологічна опірність стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. **Проблеми і страхи у відносинах з вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

**Психокорекційні заняття
для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Заняття 1.

Визначення цілей та очікувань від програми.

Мета: допомогти дітям зрозуміти, які цілі та очікування вони мають від програми зниження тривожності та як вона допоможе їм.

Цільова аудиторія: діти молодшого шкільного віку (6-10 років).

Час проведення: 45-60 хвилин.

Опис заняття:

1. Привітання та огляд правил заняття.
2. Пояснення теми заняття: «Визначення цілей та очікувань від програми».
3. Обговорення з дітьми, що таке тривога та як вона впливає на їхнє життя.
4. Пояснення того, що програма зниження тривожності допоможе дітям знизити рівень тривожності та зробити їхній емоційний стан кращим.
5. Проведення вправи «Мої цілі». Діти записують свої основні цілі та очікування від програми зниження тривожності.
6. Обговорення результатів вправи та відповіді на питання, як програма зможе допомогти їм досягти цих цілей.
7. Підсумок заняття та домашнє завдання: записати в щоденник враження від першого заняття та цілі, які хочете досягти протягом програми.
8. Матеріали: плакати з написами «Тривога», «Цілі», листки паперу для записування цілей, ручки.
9. Заключне слово для дітей, щоб вони знали, що заняття було важливим кроком у напрямі зниження рівня тривожності та відносно досягнення своїх цілей.
10. Організація повторення матеріалу наступного заняття, щоб у дітей була можливість засвоїти його наступний раз.

Зауваження:

- Педагог повинен забезпечити безпеку дітей під час заняття та дотримуватись усіх протоколів безпеки відповідно до діючих правил установи.
- Педагог повинен мати на увазі, що діти можуть бути різних вікових груп, тому це необхідно враховувати при підготовці та проведенні заняття.

Додаткові вправи та завдання для дітей:

1. «Мої сильні сторони». Діти записують свої сильні сторони, які можуть допомогти їм зменшити рівень тривожності та досягти поставлених цілей.
2. «Мої емоції». Діти малюють та описують свої емоції, які виникають у них у зв'язку з тривогою, та намагаються знайти способи, які допоможуть їм заспокоїтись та зменшити тривогу.

Завдання на наступне заняття: вивчити техніки релаксації та спробувати їх застосувати у повсякденному житті.

Заняття 2.

Мета: навчити дітей технікам релаксації. Допомогти дітям заспокоїтись та зменшити рівень тривоги. Розвивати навички самостійної роботи з програмою.

Час проведення: 45 хвилин.

Хід заняття:

Вступ. Вчитель звертається до дітей з привітанням та наголошує на тому, що сьогодні вони навчатимуться технікам релаксації, які допоможуть їм заспокоїтись та зменшити рівень тривоги.

Розминка. Діти роблять декілька повільних глибоких вдихів та видихів, щоб підготувати своє тіло до релаксації.

Вправа «Все одно, якщо...». Мета вправи - показати дітям, що наші емоції можуть залежати від наших думок. Для цього треба назвати певну ситуацію і пропонувати декілька різних думок про неї, наприклад:

«Я не зможу виконати домашнє завдання»

«Я не знаю, як виконувати це завдання, але я зможу дізнатися, як це зробити»

«Це завдання важке, але я спробую його виконати крок за кроком»

Техніки релаксації:

Прогресивна м'язова релаксація. Вчитель описує техніку прогресивної м'язової релаксації та проводить демонстрацію. Діти по черзі напружують та розслабляють свої м'язи, починаючи з ніг та закінчуючи головою.

Дихальні вправи. Вчитель описує техніку дихальних вправ та проводить демонстрацію. Діти повільно та глибоко вдихають через ніс, тримають подих на кілька секунд та повільно видихають через рот.

Ця вправа допоможе дітям зосередитися та заспокоїтися. Вчитель пропонує дітям зробити глибокий вдих на 4 секунди через ніс, тримати подих на 2 секунди та повільно видихати через рот на 6 секунд. Цю вправу потрібно повторювати 3-4 рази.

Дихання бульбашкою»: діти сидять на стільцях або на підлозі зі скрізь заплющеними очима. Вони уявляють, що мають бульбашку, наповнену повітрям, у своїй руці. Далі вони повільно вдихають через ніс, надуваючи бульбашку, і повільно видихають, уявляючи, як бульбашка лопається.

«Заспокійлива історія»: діти лежать на килимі або на підлозі зі скрізь заплющеними очима. Провідник читає історію з плавним ритмом і тихим голосом. Історія може бути про прогулянку в лісі, риболовлю, плавання по річці, тощо.

Візуалізація. Вчитель описує техніку візуалізації та проводить демонстрацію. Діти уявляють себе на місці, де їм зазвичай дуже спокійно та приємно, та намагаються передати ці відчуття в своє тіло.

«Шарики з емоціями»: діти стають у коло. Провідник дає кожному з них балончик з мильним розчином і попросить їх уявити, що в кожному балончику є їхня емоція. Далі діти мають збитися разом з кожним балончиком і повільно видихати повітря через нього, дивлячись на те, як утворюються мильні кульки.

Далі діти розглядають кульки і описують свої емоції, які вони бачать у них всередині.

Завершення.

Заняття 3.

«Релаксаційна практика для зниження тривожності»

Мета: допомогти дітям відчувати розслаблення та заспокоєння за допомогою релаксаційної практики.

Обладнання: мати для йоги, килимок, ковдра, м'ячик, звукова композиція для релаксації.

Хід заняття:

Привітання і коротке введення в заняття.

Вчитель привітає дітей і повідомляє про те, що на сьогоднішньому занятті вони навчатимуться релаксуватись та відчувати заспокоєння.

Вправа «Дихання через ніс».

Вчитель просить дітей сісти на килимок у зручному положенні і звернути увагу на своє дихання. Вони повинні спробувати подихати через ніс, уявляючи, що на вдиху вони вдихають свіжий повітря, а на видиху випускають негативні емоції. Цю вправу потрібно робити протягом 5 хвилин.

Вправа «М'ячик».

Діти лежать на килимку, згорнувшись кулькою, і тримають у руці м'ячик. Вчитель просить їх уявити, що м'ячик – це їх тривоги, та просять зосередитись на відчутті його у руці. Потім вони починають стискувати м'ячик все сильніше та сильніше, а потім випускають його, уявляючи, що разом з ним вони віддають свої тривоги. Цю вправу потрібно повторити кілька разів.

Діти лежать на килимку з ковдрою та звуковим супроводом для релаксації. Вони можуть уявляти собі, що вони плавають у спокійному океані, лежать на пляжі, чи просто насолоджуються спокоєм в своєму улюбленому місці. Вчитель просить їх уявити кольори, звуки, запахи та відчуття, які їм приходять на думку.

Після цього вчитель просить їх зосередитись на своєму диханні та почати його контролювати. Діти повинні вдихати повітря через ніс, тримати його на декілька секунд, а потім видихати через рот. Вчитель просить їх уявити, що разом з кожним видихом вони випускають негативні емоції та тривоги.

Після закінчення релаксаційної практики вчитель просить дітей розіткнути очі та повернутись до свідомості повільними рухами. Вони можуть повернутись до своїх звичайних рухів, протягнутись, зітхнути, а потім зробити кілька повільних глибоких вдихів та видихів.

Заключення.

Повідомляється дітям про те, що релаксаційна практика може допомогти їм знизити рівень тривожності та відчути більшу міру заспокоєння. Вони можуть продовжувати робити цю вправу вдома, коли вони відчувають тривогу чи стрес. Вчитель також надає дітям рекомендації щодо того, як ще можна знизити рівень тривожності, наприклад, за допомогою фізичних вправ чи спілкування з близькими людьми.

Заняття 4.

Мета: допомогти їм зрозуміти та висловити свої страхи, розвивати навички спілкування та збільшити їхню впевненість у собі.

Вправа «Привітання»

Почніть з хвилини зустрічі, де діти зібрані разом. Запросіть дітей вітатися один з одним за допомогою оплесків - один оплеск для привітання за руку, два оплески для привітання плечима та три оплески для привітання спинами.

Вправа «Що таке страх?»

Попросіть дітей показати свої страхи мімікою та жестами. Поясніть, що страх - це нормальне людське почуття, і що багатьом людям притаманне почуття страху - як дорослим, так і дітям. Наголосіть, що не потрібно соромитися своїх страхів.

Вправа «Чого я боюся?»

Надайте дітям паперу та олівців та попросіть їх намалювати те, що їх лякає. Потім попросіть дітей відчувати себе в ролі своїх намальованих страхів, а інші діти повинні відгадати, що це за страх. Наголосіть, що всі страхи залишаються в кабінеті психолога.

Вправа «Перелякана Мишка і сміливий Ведмідь»

У цій грі діти можуть розповісти про свої страхи та про те, як їм можна допомогти їх перебороти. По черзі діти беруть участь у грі - одна дитина розповідає про свій страх, а інша пропонує свою допомогу та розповідає, що потрібно зробити, щоб перебороти свій страх.

Вправа «Водоспад» допомагає дітям розслабитися, зняти стрес та напругу, а також підвищити самооцінку.

Обговорення.

Після виконання вправи «Водоспад», психолог запрошує дітей поділитися своїми враженнями та почуттями. Важливо створити безпечну атмосферу, де діти можуть відкрито говорити про свої страхи та переживання.

Вправа «Мій спосіб подолання страху»

Кожна дитина розповідає про свій спосіб подолання страху. Це може бути різноманітні дії, такі як замислення, молитва, звернення до друзів чи дорослих, використання технік дихання тощо. Таким чином, діти можуть навчатися один від одного та збагачувати свій багаж корисних прийомів для подолання страхів.

Обговорення та заключні слова.

Психолог підбиває підсумки заняття та запрошує дітей поділитися своїми враженнями від заняття. Важливо підкреслити, що страхи є нормальною частинкою нашого життя та їх не треба соромитися. Діти повинні знати, що завжди можуть звернутися за допомогою до дорослих та отримати необхідну підтримку.

Заняття 5.

Мета: подолання негативних переживань, розвиток упевненості в собі, подолання страху, зниження емоційної напруги.

Вправа «Як ти?»

Діти стоять у колі. Кожен, дивлячись на свого сусіда зліва, намагається описати його настрій.

Вправа «Сміливі хлопці»

Діти вибирають ведучого – він страшний дракон. Дитина стає на стілець і каже грізним голосом: «Бійтеся, мене, бійтеся!». Діти відповідають: «Не боїмося ми тебе!». Так повторюється 2-3 рази. Від слів дітей дракон поступово зменшується (дитина зістрибує зі стільця), перетворюється на маленького горобчика. Починає цвіркати, літати по кімнаті.

Казка «Амулет для хоробрості»

Одного разу жив у селі хлопчик на ім'я Микола. Він завжди був дуже боязким і легко лякався будь-чого. Його батько подарував йому особливий амулет, який мав допомогти йому подолати страх і стати хоробрішим.

Микола зберігав амулет в кишені і завжди носив його з собою. Кожного дня, коли він відчував страх або неувереність, він згадував про свій амулет і зміцнював свою віру в себе.

Щоб ще більше підтримати Миколу, його батько вигадав кілька вправ, які допомогли б йому розвивати упевненість в собі та знизити емоційну напругу.

Перша вправа була простою. Микола мусив стояти перед дзеркалом та кожен день казати собі: «Я сильний, я хоробрий і я впевнений в собі». Це допомогло Миколі поступово звикнути до ідеї, що він може бути хоробрим і не лякатися.

Друга вправа називалася «Рольова гра». Микола мусив грати роль хороброго героя, який здійснює подвиги та перемагає зло. Це допомогло Миколі почувати себе сильнішим і здатним до досягнень.

А третя вправа називалася «Як ти?». Це була гра, у якій Микола стояв у колі з іншими дітьми і намагався описати настрій свого сусіда зліва. Це допомогло Миколі розвивати своє емпатичне мислення та збільшувати здатність розуміти інших людей.

В результаті цих вправ та з допомогою свого амулета Микола почав відчувати себе більш упевненим і хоробрим. Він більше не лякався нових викликів та наважується робити різні речі, які раніше йому здавалися страшними. Він став більш самостійним та здатним до досягнень, а його батько був дуже гордий за нього.

Одного разу Микола зіткнувся зі своїм найбільшим страхом - він мав виступити перед усім класом і розповісти про свої захоплення. Але він згадав про свій амулет і про те, що він зміцнює його віру в себе. Він також згадав про вправи, які він робив, щоб розвивати свою хоробрість.

Микола зробив крок вперед і почав говорити про свої захоплення з такою енергією та впевненістю, що усі присутні були зачаровані. Після того дня Микола зрозумів, що його амулет та вправи не просто допомогли йому подолати страх, але і дали йому здатність досягати нових висот у житті. Історія Миколи показує, що іноді ми можемо бути лякливими і неувереними, але з правильними інструментами та вправами ми можемо змінити себе і стати більш хоробрими та впевненими в собі.

Виготовлення амулета з природного матеріалу, намистинок.

«Вправа Побажання» - це коло, де діти тримають один одного за руки та виражають позитивні бажання один до одного.

Заняття 6.

Мета: розвиток їх емоційного стану, зниження психоемоційної напруги та підвищення впевненості в собі. Вправи та ігри направлені на розвиток вміння передавати свій емоційний стан, а також на стимулювання фантазії та уяви дітей.

«Привітання», яка є досить простою і допомагає знизити психоемоційну напругу дітей. У цій вправі учасники вітають один одного і називають свої імена. Це допомагає зняти напругу і створити атмосферу довіри та співпраці.

Вправа «За що мене любить мама ... тато ... сестра ... і т. д.»: учасники називають різні якості або дії, за які їх люблять близькі люди, і за які вони самі люблять і поважають своїх рідних.

Вправа «Лісова галявина»: ця вправа включає елементи фізичної активності та уявного гри, що допомагає зняти напругу, відволіктися від проблем та розважитися.

Малювання «Веселі плями»: учасники малюють на папері чорні плями і зображують їх як страшних істот, а потім домальовують їх так, щоб вони стали веселими. Це допомагає перенести негативний емоційний стан в позитивну творчу діяльність.

Гра «Стежина»: учасники долають уявні перешкоди, що допомагає їм підвищити впевненість в своїх можливостях та зняти стрес.

Коллективний малюнок на тему «Чарівний ліс»: учасники спільно створюють малюнок, що сприяє розвитку творчих та комунікативних навичок.

Вправа «Повітряна кулька»: учасники роблять глибокі вдихи та видихи, уявляючи, що їх живіт наповнюється повітрям, що допомагає знизити рівень психоемоційної напруги та покращити дихальну функцію..

Заняття 7.

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе, зниження рівня тривоги, розвиток соціальної довіри та емоційної регуляції.

Вправа «Привітання»

У різних ситуаціях ми говоримо різними голосом, високим або низьким, голосно чи тихо. Зараз ми спробуємо привітати один одного з різною інтонацією: сердито, радісно, злякано, зі злістю, впевнено.

Вправа «П'ять позитивів»

Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. На аркуші потрібно записати п'ять позитивних якостей або рис своєї особистості. Ці якості можуть бути пов'язані з успіхами, досягненнями, сильними сторонами, навичками тощо. Після того, як кожен учасник записав свої п'ять позитивів, вони повинні поділитися ними з іншими учасниками групи. Під час обміну кожен повинен вислухати інших, приділити увагу їхнім позитивним якостям та висловити слова підтримки та вдячності.

Вправа «Імітація емоцій»

Учасники стають в коло, і кожен з них вибирає емоцію (радість, гнів, страх, смуток, здивування тощо) та імітує її жестами, мімікою та голосом. Після того, як усі учасники намагалися передати свою емоцію, група обговорює, які були враження від вправи, що допомогло або заважало передати емоції.

Вправа «Створення героя»

Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. На аркуші потрібно намалювати свого героя - людину або тварину, яка має особливі якості, які можна було б позичити для вирішення власних проблем. Після того, як учасники намалювали своїх героїв, вони можуть поділитися ними.

Вправа «Чарівні дзеркала» може допомогти дітям розібратися в своїх почуттях та емоціях, а також підвищити свідомість щодо своєї «Я-концепції» та підвищити самооцінку.

Вправа «Чарівники» може допомогти дітям відчувати себе сильними та здатними розпізнати емоції та почуття інших людей, що допоможе розвивати їхню соціальну довіру.

Вправа «Водоспад» може допомогти дітям зняти напругу та стрес, а також зосередитися на своїх внутрішніх почуттях та емоціях.

Усі ці вправи можуть бути корисними для формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття, упевненості в собі, зниження тривожності та розвитку соціальної довіри у дітей.

Заняття 8.

Мета: звільнитися від негативних емоцій і збільшити самоповагу.

Вправа «Ласкаве ім'я» може бути корисною, оскільки вона допомагає дітям бачити позитивні риси один одного і виявляти повагу до співрозмовника.

Вправа «Незакінчені речення» може допомогти дітям визначити свої потреби, бажання та переконання, а також показати, що у них є власна думка та готовність висловлювати її.

Вправа «Страшилка» може бути корисною, якщо дитина має страхи, оскільки вона може допомогти дітям навчитися переборювати їх та довіряти собі.

Вправа «Сліпий поводитир» може допомогти дітям навчитися довіряти один одному та допомагати один одному, а також виховати почуття відповідальності та турботи про інших.

Вправа «Як я переплутав слова ...!» може допомогти дітям розвивати свій почуттєвий досвід та уяву, а також навчити їх бачити гумор у складних ситуаціях та навчитися не боятися помилок.

Вправа «Все для всіх» може допомогти дітям визначити свої потреби та показати, що вони можуть допомогти іншим. Вона також може виховати почуття соціальної відповідальності та співпраці.

Релаксація «Подорож до моря» (виконується під музику)

Сідайте зручно або лягайте. Закрийте очі. Уявіть, що ви перебуваєте на пляжі біля моря. Ви відчуваєте запах морського повітря, чуєте гомін хвиль, шум пальм. Відчуваєте, як сонечко ніжно обігріває ваше тіло, а легкий бризок дарує прохолоду. Ви глибоко вдихаєте свіжий повітря і відчуваєте, як воно наповнює ваші легені. Постарайтеся відчути рівномірне дихання і почувати себе спокійним і розслабленим. Подумайте про те, що ця подорож на море допомагає вам зняти стрес і відпочити. Продовжуйте занурюватись у свої відчуття, насолоджуючись теплом і спокоєм, які дарує вам море. Поступово повертайтеся до реальності, відкриваючи очі, і залишайтеся на декілька хвилин з відчуттям розслаблення та спокою.