

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала:

Магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Побідаш Альона Вікторівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

О.Ю.Дроздов

Науковий консультант:

кандидат психологічних наук, доцент

А.Г.Скок

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1 Аналіз проблеми тривожності в роботах закордонних та вітчизняних вчених	5
1.2. Прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	11
1.3. Роль казки в корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку ..	19
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	29
2.1. Методики та база дослідження	29
2.2. Аналіз результатів емпіричних досліджень	300
2.3. Практичні рекомендації до організації роботи по запобіганню тривожності у молодших школярів за допомогою казки	344
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних в сучасній психології в зв'язку з інформаційними перевантаженнями і напруженим ритмом життя, в зв'язку зі збільшенням числа тривожних дітей, що відрізняються підвищенням занепокоєння, тривожності, агресивності, невпевненості, емоційної нестійкості. Тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, яка проявляється в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації і захисту. Вона впливає не тільки на навчальну діяльність, а й на формування особистості в цілому, особливо в молодшому шкільному віці. Для проведення корекційної роботи і зниження рівня тривожності необхідно знати її причини виникнення.

Актуальність теми визначається тим, що серед молодших школярів поширені емоційні порушення і прояви її нестійкості. Саме вони є причиною виникнення різних емоційних розладів, що тягне за собою не успішність в навчальній діяльності. За даними причин психологи використовують різноманітні засоби корекції емоційно-особистісних розладів у дітей, одним з них є казкотерапія.

Метою дослідження є вивчення особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – тривожність як психічна властивість.

Предмет дослідження – можливості використання казкотерапії при вивченні проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Виходячи з мети, об'єкта та предмета магістерської роботи, нами були визначені наступні **завдання**:

1. Дослідити зміст поняття «тривожність», виявити фактори умови, виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Провести теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку

2. Проаналізувати казкотерапію як засіб корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

3. Провести діагностику тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії.

4. Розробити практичні рекомендації щодо організації роботи по запобіганню тривожності у молодших школярів за допомогою казкотерапії.

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові праці вітчизняних і зарубіжних педагогів, психологів, які розглянуті в рамках системного підходу. Дослідженню проблеми тривожності сприяли праці таких педагогів і психологів А.М. Парафіян, В. В, Зоткіна, Л.І. Божович, А.І. Захаров, Б.І. Кочубей, В.К. Вілюнас, Є.П. Ільїн, М.Д. Левітов, А.М. Прихожан, Є.І. Рогов, Ч.Д. Спілбергер, П. Фресс, З. Фрейд, К. Хорні та інші.

Концепція казкотерапії побудована на підставі досліджень у галузі вікової психології, дитячого психоаналізу, аналітичної психології. Вона представлена в роботах таких авторів як М.Б.Беттельхейм, Р.Гарднер, К.Юнг, В.Пропп, а також у багатьох сучасних психологів і дослідників казок, таких як Т.Д.Зінкевич-Євстигнєєва, А.М.Михайлов, І.В.Вачков, А.Д.Короткова та інші вітчизняні фахівці, і дослідники виділяли казкотерапію як самостійний метод роботи.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз психологічної, педагогічний і методичної літератури та науково-педагогічних досліджень з питань, пов'язаних із особливостями психокорекції тривожності у молодших школярів); емпіричні (тестування, анкетування), математико-статистичні (методи первинного статистичного аналізу даних).

Структура роботи Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Аналіз проблеми тривожності в роботах закордонних та вітчизняних вчених

Однією з важливих проблем, що вивчаються в психології, є проблема, пов'язана з психологічним станом людини. Серед можливих психічних станів, велика увага приділяється такому стану, як «тривожність» і «тривога».

Вперше на проблему тривожності звернув увагу З. Фрейд. Він ввів поняття в психологію і розглядав тривожність як емоційний стан і вказував на її внутрішні передумови: почуття очікування і невизначеності, відчуття слабкості і безпорадності.

Проблему тривоги, тривожності та страхів досліджували: В.М. Астапов, Г.Д. Габдрєєва, Ю.М. Забродін, О.І. Захаров, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіна, Н.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін, К.Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні та ін. і психотерапевтів, які відзначають зростання числа дітей з підвищеною збудливістю і тривожністю [53, с.197].

У вітчизняній психолого-педагогічній науці накопичено невеликий, але ґрунтовний досвід щодо проявів тривоги, тривожності та страхів у підростаючого покоління. Серед дослідників варто виокремити: В.А. Гузенко, Є.М. Калюжну, Н.В. Карпенко, Т.І. Ольховецьку, С.М. Ольховецького, Я.М. Омельченко, О.М. Скляренко, С.О. Ставицьку, Я.Ю. Цекову [53, с.198].

Автори розглядають тривожність з різних точок зору: як емоційний стан, як складний комплексний стан, як рису особистості, як властивість темпераменту та ін.

Б.Л. Ханін, Р. Кеттел, І. Шеїр, І.Г. Сарасон, Ч. Спілбергер говорили про те, що тривожність проявляється як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійке властивість, індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги.

Тривожність – є складним, комплексним станом, що має різноманітні прояви. І представляє «тривожний ряд», який включає кілька афективних феноменів, що змінюють один одного в певній послідовності в міру наростання тривоги: відчуття внутрішньої напруженості, гіперестезичні реакції, власне тривога, як центральний елемент розглянутого ряду, страх, відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, тривожно-боязке збудження [21,с.42].

М.Д. Левітов визначає тривожність як психічний стан, який викликається можливими і ймовірними неприємностями, несподіванками, змінами в звичній обстановці і діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається в специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою) [8,с.80].

На думку А.М. Прихожан, тривожність розкривається через переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує [41,с.9]. Вона розглядає прояв тривожності на двох рівнях:

- на психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує невдачі, неможливості прийняти рішення;

- на фізіологічному рівні реакції тривожності спостерігається в посиленні серцебиття, прискоренні дихання, збільшенні хвилинного обсягу циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативне емоційне забарвлення.

За дослідженнями психологічного співтовариства, рівень тривоги суб'єкта завжди повинен відповідати вимогам ситуації, що відбувається. Якщо виникає невідповідність, то порушується адаптивна поведінка особистості, що сприяє виникненню психосоматичних розладів.

У психології виділяють кілька видів тривожності [1;2]:

- соціальна, якщо індивід відчуває дискомфорт, будучи посеред значного натовпу;
- публічна, дане відчуття занепокоєнь гостро виражається в різних численних заходах;
- посттравматична (стан стабільної тривоги, виникає вже після пережитого емоційного потрясіння);
- екзистенціальна (розуміння індивідом тієї дійсності, що він може незабаром померти);
- розділений тривожний стан, коли індивід відчуває потужний припадок тривоги, у разі якщо перебувати далеко від якогось місця, або певної особи.

Питанням про природні передумови тривожності займалися багато вчених, вони відзначають складність даної проблеми. У ряді досліджень (І.А. Мусіна, Я. Рейковський, Ч.Д. Спілбергер) тривожність розглядається через уявлення про два типи факторів, які продукують стан тривоги: безумовних (куди входить і вегетативне, або «психовегетативне» реагування) і обумовлених. Передбачається, що при багаторазовому повторення ситуацій, в яких актуалізуються зазначені типи факторів, веде до закріплення тривожності як стійкого утворення (Ч. Спілбергер розглядав тривожності як властивості, риси).

В.С. Мерлін розглядає тривожність як властивість темпераменту. У проведеному ряді досліджень В.С. Мерлін пояснюють тривожність властивостями темпераменту – «психодинамічну» і «тривожність очікувань в соціальному спілкуванні». Було встановлено, що між цими явищами прямого зв'язку немає [44,с.13].

Отже, можна сказати, що, швидше за все, у одних людей існують генетично обумовлені передумови до формування тривожності, а у інших воно є набутих в індивідуальному життєвому досвіді.

Феномен тривожності складний в теорії диференційованих емоцій описується, що він складається з фундаментальної емоції страху, а тривожність – це стійкий комплекс, який утворюється в результаті взаємодії з однією або декількома іншими емоціями – страхом, гнівом, виною, соромом і інтересом. Тривожність включає потреби стану і біохімічні фактори. Виділяють форми тривожності в залежності від комбінації входять до неї афектів. Синдром тривожності може відрізнятися в окремих індивідів, наприклад, страх-вина або страх-сором-провина, страх-страждання, страх-гнів, страх-страждання-гнів, проте домінуючою емоцією є страх (К. Ізард, М.Д. Левітін).

У своїх дослідженнях А.М. Прихожан розглядає різні форми тривожності (тобто особливі способи її переживання, усвідомлення, вербалізації і подолання). Він виділяє наступні варіанти переживання і подолання тривожності.

Відкрита тривожність – свідомо пережита і виявляється в діяльності у вигляді стану тривоги, яка може існувати в різних формах, наприклад: як гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність, найчастіше дезорганізуюча діяльність людини; регульована і компенсується тривожність, яка може використовуватися людиною в якості стимулу для виконання відповідної діяльності, що, втім, можливо переважно в стабільних, звичних ситуаціях; культивована тривожність, пов'язана з пошуком «вторинної вигоди» від власної тривожності, що вимагає певної особистісної зрілості (відповідно, ця форма тривожності з'являється тільки в підлітковому віці).

Прихована тривожність – в різному ступені неусвідомлювана, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або непрямим шляхом через

специфічні форми поведінки (наприклад, теребленні волосся, постукування пальцями по столу): неадекватний спокій (наприклад, реакція «у мене все в порядку!»), пов'язані з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку; низька самооцінка в свідомість не допускається); відхід від ситуації [16, с. 9].

Важливо відзначити «замасковану тривожність». Частими її проявами, ми можемо спостерігати ворожість, взаємозалежність, байдужість, зайва задума, свого роду «маски». З їх допомогою людина відчуває тривожність в ослабленому варіанті і ніяк не висловлює зовні.

Не можна залишити без уваги, що деякі автори виділяють інші види тривожності:

- мобілізуючу і розслаблюючу тривожність (М.Д. Левітін, Е.К. Лютова, Г.Б. Моніна);
- особистісну – «тривожність характеру» і ситуативну тривожність (Ч. Спілбергер);
- нормальну і невротичну тривожність (Р. Мей, К. Хорні);
- «пов'язану» тривожність і «розливу, вільно вітаючи» (З. Фрейд);
- ситуативну тривожність: міжособистісну, внутрішньогрупові, діяльнісну (Ю.Л. Ханін);
- адекватну і неадекватну тривожність – в ситуації спілкування у підлітків (Л.І. Божович, А.М. Прихожан);
- тривожність дискомфорту і «Я-тривожність», обумовлену недоліком поваги і самоповаги (А. Елліс).

Таким чином, слід зазначити, що тривожність як психічне властивість знаходяться в протиставленні з основними особистісними потребами: потребою в емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки. При роботі з тривожними людьми дуже часто стикаються з певними труднощами: вони, незважаючи на виражене прагнення позбутися від тривожності, несвідомо чинять опір спробам допомогти їм зробити це.

Тривожність як особистісне властивість має свою спонукальну силу – це є її специфічною особливістю. Виникнення і закріплення тривожності виникає тільки в тому випадку, коли незадоволені актуальні потреби людини. У своїх роботах А.М. Прихожан [14] розкриває механізм «замкнутого психологічного кола».

Розшифрувати механізм «замкнутого психологічного кола» можна наступним чином: тривога, яка виникає в процесі діяльності, частково знижує її ефективність, що призводить до негативних самооцінок або оцінками з боку оточуючих, які, в свою чергу, підтверджують правомірність тривоги в подібних ситуаціях. При цьому, оскільки переживання тривоги є суб'єктивно несприятливим станом, воно може не усвідомлюватися людиною. Проаналізувавши механізм «замкнутого психологічного кола» можна зробити висновок, що тривожність часто підкріплюється тією ситуацією, в якій вона одного разу виникла. В останніх експериментальних дослідженнях все частіше робиться акцент не стільки на окремій рисі, скільки на особливостях ситуації і взаємодії особистості з ситуацією. Зокрема, виділяють або загальну неспецифічну особистісну тривожність, або специфічну, характерну для певного класу ситуацій.

Тривожність можуть викликати тільки ті ситуації, які особистісно значимі для суб'єкта, відповідають його актуальним потребам. Якщо виникла тривожність, вона може надавати мобілізуючий ефект, і так само викликати дезорганізацію поведінки в рамках однієї ситуації за принципом вивченої безпорадності [33,с.18].

Тривожності має наступні ознаки: не може довго працювати, не втомлюючись; йому важко зосередитися на чомусь; будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння; під час виконання завдань дуже напружений, скутий; ніяковіє частіше за інших; часто говорить про напружених ситуаціях; як правило, червоніє в незнайомій обстановці; скаржиться, що йому сняться страшні сни; руки у нього зазвичай холодні і вологі; у нього нерідко буває розлад шлунку; сильно потіє, коли хвилюється; не володіє хорошим

апетитом; спить неспокійно, засинає насилу; полохливий, багато що викликає у нього страх; зазвичай неспокійний, легко розбудовується; часто не може стримати сльози; погано переносить очікування; не любить братися за нову справу; не впевнений в собі, в своїх силах, боїться стикатися з труднощами [31, с.44-45].

1.2. Прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку

На особистість тривожність впливає як позитивно, так і негативно. Негативний вплив носить в тому випадку, коли проявляється неадекватний характер до об'єктів і ситуації і супроводжується відсутністю самоконтролю. Коли використовуються адекватні форми поведінки, можна говорити про зниження рівня тривожності. Отже, тривожність змушує мобілізувати сили, і проявляти активність. Тому багато дослідників відзначають, що тривожність відіграє велику роль у розвитку особистості. Так само звертають увагу на те, що у кожної людини риси тривожності проявляються по-різному і виділили рівні тривожності.

А.М. Прихожан [15;16] розглядає різні рівні тривожності: нормальний (оптимальний) рівень розглядається, як необхідний для ефективного пристосування до дійсності; надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що веде до загальної дезорганізації поведінки і діяльності, і свідчить про емоційну непристосованість особистості в різних ситуаціях; повна відсутність тривоги розглядається як явище, яке перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку особистості і продуктивної діяльності.

Вчені стверджують, що певний (корисний) рівень тривожності вважається природною і обов'язковою особливістю активної адаптується особистості. Для подолання підвищеної тривожності необхідна мобілізація сил для досягнення найкращого результату.

Таким чином, тривожність являє собою фактор, який обмежує поведінку людини в різних ситуаціях. Прояви тривожності в поведінці особистості простежити досить складно, що безсумнівно вказує на існування феномена тривожності. А.М. Прихожан пов'язує цю складність з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, брехливість, лінь як результат «вивченої безпорадності», помилкова гіперактивність, відхід у хворобу.

Вивчивши загальнотеоретичні уявлення про сутність тривожності, як психічного властивості, далі ми детально розглянемо специфіку тривожності в молодшому шкільному віці.

Молодший шкільний вік займає особливе місце в психології та педагогіці, так як саме в цей період освоюється навчальна діяльність, формується довільність психічних функцій, виникає рефлексія, самоконтроль, вміння вчитися (Л.С. Виготський, Л.І. Божович, Д.Б. Давидов). Всі зміни відбуваються на тлі складних емоційних переживань. Серед типових для молодших школярів емоції нерідко істотне місце займають негативні емоційні стани: тривога, страх, тривожність.

Більш докладно зупинимося на особливостях прояву тривожності. Адже багато дослідників і психологи впевнені, що саме тривожність лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів вікового періоду. Рівень тривожності в сучасних стресових і екологічно несприятливих умовах стає одним з визначальних факторів особистості дитини і його здоров'я, а особливо молодшого школяра. У свою чергу тривожність тісно пов'язана з такими нейродинамічними і темпераментальними властивостями, як слабка нервова система, неврівноваженість нервових процесів і емоційна збудливість.

Виділяють конкретні і приватні види тривожності у дітей: шкільної тривожності; тривожності очікувань в соціальному спілкуванні; «комп'ютерна» тривожність.

Тривожність молодших школярів можна визначити через такі поведінкові прояви: надмірне занепокоєння, почуття безпорадності, підвищені вимоги до себе, самокритичність, низька самооцінка, виражена потреба в заохоченні і схваленні дорослих [21,с.42].

В тривожних ситуаціях для дітей молодшого шкільного віку характерне виникнення конверсійного синдрому, що виявляється як відчуття сухості в роті, грудки в горлі, слабкості в ногах, прискореного серцебиття. Молодший школяр з підвищеним рівнем тривожності скутий, напружений, полохливий. Переважна більшість ситуації викликає у нього страх. Отже, даний стан заважає зосередитися і проявити свої здібності в навчанні, тобто він повністю дезорганізує навчальну діяльність [1;2].

Не можна не сказати про те, що сама школа, навчальні заходи, перевірка знань можуть бути для школярів стресовими, які ведуть до підвищення тривожності.

Дітей з високим рівнем ситуативної тривожності набагато більше, ніж дітей з високим рівнем особистісної тривожності.

В даний час виділяються в основному два типи джерел стійкої тривожності:

- тривала зовнішня стресова ситуація, що виникла в результаті частого переживання станів тривоги (Ю.Л. Ханін, Ч.Д. Спілбергер);
- внутрішні-психологічні та / або психофізіологічні причини.

О. Макаренко і В. Вінс виділили кілька факторів, що викликають стан стресу і тривожності у молодших школярів [26,с.122]:

- фактори навчальної діяльності (страх самовираження, ситуація перевірки знань);
- фактори, обумовлені наявністю соціально-психологічної та педагогічної взаємодії дитини і середовища (страх не відповідати очікуванням оточуючих, страх бути відкинутим однолітками, проблеми у відносинах з вчителем);

- фактори особистісного характеру (ієрархія мотивів, установки особистості по відношенню до себе і оточуючих, інтелектуальний потенціал, досвід);
- фактори, обумовлені умовами життя і побуту дитини (напружені відносини в сім'ї, особливості виховання та інші).

Якщо ми розглядаємо тривожності як властивості темпераменту, то основними факторами є природні передумови – властивості нервової та ендокринної систем, зокрема слабкість нервових процесів.

Єдине джерело тривожності – це значима людина. У його концепції тривожності виділяються два важливих наслідки: тривожність породжується у міжособистісними відносинами і потреба в уникненні або усуненні тривожності, по суті, дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеки. Можна зробити висновок, що тривожність супроводжує людину всюди, де вона вступає в міжособистісні відносини, отже, тривожність супроводжує її постійно. Тривожність починається в ранньому досвіді і проходить через все життя, як унікальне, значуще емоційне переживання. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дасть розвинутися тривожності. Важливо, що діти істотно відрізняються один від одного за рівнем її прояви. Однак пізніше в певних ситуаціях вона може знову виникнути, особливо в період підліткового віку [35;37].

У працях Е. Еріксона простежувалася ідея зв'язку тривожності і недовіри до оточуючих з особливостями виховання і взаємодії з батьками.

А.В. Мікляєва, П.В. Румянцева виділяють фактори, вплив яких сприяє формуванню і закріпленню тривожності [27,с.58]: навчальні перевантаження; нездатність учня впоратися зі шкільною програмою; неадекватні очікування з боку батьків; несприятливі відносини з педагогами; регулярно повторювані оціночно-екзаменаційні ситуації; зміна шкільного колективу і (або) неприйняття дитячим колективом.

А.М. Прихожан встановив, що піки тривожності в різні роки вказують на потреби, задоволення яких мають найбільше значення для благополуччя дітей [15,с.43].

Аналізуючи психолого-педагогічну літератури з проблеми вивчення тривожності, дослідники виділяють різні причини її виникнення у дітей молодшого шкільного віку, такі як: внутрішньо особистісні конфліктах, перш за все, пов'язаних з оцінкою власної успішності в різних сферах діяльності; порушення внутрішньо сімейного і (або) внутрішньо шкільної взаємодії, а також взаємодії з однолітками; соматичні порушеннях; проблеми розвитку невротичних станів у дітей у зв'язку з підвищеною тривожністю; причинами тривоги у школярів також є: перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт; відповідь учня перед класом і боязнь помилки, яка може викликати критику вчителя і сміх однокласників; отримання поганої оцінки; незадоволеність батьків успішністю дитини; особистісно значуще спілкування [41;42;49].

Дуже часто тривожність розвивається в ситуації конфлікту, який викликаний: негативними вимогами, неадекватними, найчастіше завищеними вимогами або суперечливими вимогами, які можуть поставити дитину в принижене або залежне становище. Найчастіше дані вимоги виходять від батьків, від школи або однолітків і спрямовані в бік дитини [34,с.11].

У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в надійності, захищеності з боку найближчого оточення (провідної потреби цього віку). Таким чином, прояв тривожність в даній віковій групі веде до порушення відносин з близькими дорослими. У молодших школярів таким близьким дорослим, крім батьків, може виявитися вчитель.

Розглянемо динаміку шкільної тривожності, так як молодший шкільний вік вважається «емоційно насиченим». Це пов'язано з вступом до школи, з розширенням кола потенційно тривожних подій, перш за все, за рахунок оціночних ситуацій, посилених фактором публічності (наприклад, відповідь біля дошки, контрольна робота). Тривожність є невід'ємним елементом

адаптаційного процесу першокласника. Шкільна тривожність першокласника персоніфікована в фігурах батьків: його побоювання сконцентровані навколо небажання засмутити близьких людей. Якщо адаптаційний період був пройдений успішно, то рівень тривожності нормалізується. Не варто забувати про кризу 7 років, з одного боку високий рівень тривожності може значно погіршити прояв негативних сторін кризи, а з іншого боку тривога як механізм адаптації до середовища допомагає підготуватися до дій в нових незнайомих кризових ситуаціях.

До другого класу соціально-педагогічну ситуацію розвитку дитини можна назвати стабільною, так який повністю орієнтується в системі навчальної діяльності та шкільних вимог. Отже, до другого-третього класу тривожність стабілізується і стає нижче, ніж в перший рік шкільного навчання. В даний період відбувається особистісний розвиток молодшого школяра, а значить, розширюється спектр потенційних причин шкільної тривожності. До їх числа можна віднести: шкільні неприємності (погана оцінка, зауваження, покарання); домашні неприємності (переживання батьків, покарання); боязнь фізичного насильства (старшокласники можуть відібрати гроші, жуйку); несприятливе спілкування з однолітками («дражнять», «сміються»).

У психологічній літературі існує таке поняття, як шкільна тривожність, під нею розуміють специфічний вид тривожності, що виявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища і закріплюється в цій взаємодії.

А.В. Мікляєва, П.В. Румянцева розглядали шкільну тривожність – як специфічний вид тривожності, характерний для певного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільного освітнього середовища: фізичний простір школи; людські фактори, що утворюють підсистему школи «Учень-вчитель-адміністрація-батьки»; програма навчання [27,с.60].

Шкільну тривожність розглядають в прямому взаємозв'язку з низькою успішністю, особливостями взаємодії з оточуючими, особистісними особливостями школяра, поява негативних рис, недисциплінованість, негативні суб'єктивні переживання. Вона проявляється в хвилюванні, підвищеному неспокої в навчальних ситуаціях, в класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків.

У молодшому шкільному віці підвищена шкільна тривожність розглядається як показник шкільної дезадаптації. І як зазначалося вище, не має під собою особистісних передумов.

Тривожні діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, в зв'язку з цим у них виникає очікування нерозуміння і неблагополуччя з боку оточуючих. Критерії, які використовує дитина при самооцінці, в значній мірі залежать від оцінки педагога. Великий вплив на самооцінку дитини надають взаємини з однолітками, його положення в групі однолітків. На думку А.М. Прихожан [15], стійким особистісним утворенням тривожність стає до підліткового віку. До цього моменту вона є похідною широкого кола соціально-психологічних порушень.

При частому зіткненні учня з тривожними ситуаціями формується і закріплюється тривожність як стійка властивість особистості. Отже, у дітей проявляються наступні поведінкові реакції: шкільні страхи, звички невротичного характеру, односторонні захоплення і схильності до фантазування і повторення «ритуальних» дій, вербальна і невербальна агресія по відношенню до оточуючих в ситуаціях викликають тривогу, гостре реагування на невдачу, відмова від тієї чи іншої діяльності, в якій відчують утруднення, тихий глухий голос, можливо заїкання. Мовлення їх може бути як дуже швидкою, квапливою, так і уповільненою, утрудненою. Як правило, виникає тривале збудження: дитина смикає руками одяг, маніпулює чим-небудь. Дані маніпуляції знижують у них емоційну напругу, заспокоюють.

А.В. Микляєва, П. В. Румянцева виділяють кілька «універсальних» і віково-спецефічних форм прояву тривожності [53,с.197]: погіршення

соматичного здоров'я, небажання ходити в школу, зайва старанність при виконанні завдання, відмова від виконання суб'єктивно нездійснених завдань, дратівливість і агресивні прояви (вербальні і невербальні), неуважність, зниження концентрації уваги на уроках, втрата контролю над фізіологічними функціями в стресових ситуаціях, страх втратити або зіпсувати шкільне приладдя, страх запізнитися в школу, нічні страхи, пов'язані зі шкільною життям відмова відповідати на уроці або відповіді тихим голосом, відмова від контакту з вчителем чи однокласниками. На перерві тривожна дитина не може знайти собі заняття, любить перебувати серед дітей, не вступаючи, однак, в тісні контакти з ними.

В школі тривожні діти нерідко досягають дуже високих результатів і оцінюються педагогами, як відповідальні і успішні навчаються.

Слід зазначити, що тривогу відчувають не тільки неуспішні учні, а й школярі, які добре і відмінно вчаться. Такі учні постійно хочуть домогтися успіху, що одночасно заважає їм правильно оцінити його, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. Все це веде в подальшому до перевантаження, перенапруження, що відзначаються батьками і вчителями, які виражаються в порушеннях уваги, зниженні працездатності, підвищеної стомлюваності.

Проблема подолання тривожності розпадається на дві: проблему оволодіння станом тривожності, зняття його негативних наслідків та проблему усунення тривожності як відносно стійкої особистісної освіти [4,с.250].

Чимало важливо при побудові роботи з тривожними дітьми з'ясувати, як дитина ставиться до оцінок, наявність зворотного зв'язку від батьків і вчителів, сферу діяльності, яка дає можливість компенсувати провал в навчанні, систему міжособистісних відносин дитини, види допомоги, що надаються дитині з боку батьків, ставлення дитини до навколишнього середовища. Таким дітям часто властива підвищена емоційність, збудливість, тому необхідна та сфера діяльності, в якій вона буде відчувати себе успішно.

Отже, на початкових етапах роботи з тривожною дитиною рекомендують керуватися наступними правилами [11,с.85]. :

1. Поетапно включати дитини в будь-яку нову гру. Нехай школяр спочатку ознайомиться з правилами гри, подивиться, як в неї грають інші діти, а потім, коли забажає, стане її учасником.

2. Уникати змагальних моментів та ігор, в яких враховується швидкість виконання завдання, наприклад, таких як «Хто швидше?».

3. При введенні нової гри, важливо щоб тривожна дитина не відчувала небезпеки від зустрічі з чимось невідомим, краще проводити її на матеріалі, вже знайомому (картинки, картки). Можна використовувати частину інструкції або правил з гри, в яку дитина вже грала не один раз.

4. Рекомендується використовувати ігри з закритими очима тільки після тривалої роботи з дитиною, коли вона сама зробить вибір, що може виконати цю умову.

Таким чином, ознайомившись з дослідженнями різних авторів, можна зробити висновок про те, що проблема тривожності молодших школярів продовжує залишатися досить актуальною і на даному ступені розвитку тривожність не рахується стабільною характерною рисою, а передбачає собою наслідок негативних взаємин з навколишнім середовищем. Звернувшись до даної проблеми, для її вирішення ми вибрали метод казкотерапії.

1.3. Роль казки в корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку

Останнім часом питання діагностики та корекції тривожності набувають важливого значення, зважаючи на її широке поширення серед дітей. Важливо тривога, що закріпилася, переростає у властивість особистості – тривожність. Якщо зростає тривожність, значить,

погіршуються можливості учня і знижуються результати його діяльності, школярі потрапляють в ситуацію «замкнутого кола». У разі не успішності школяра через його підвищену тривожність, зусилля повинні бути спрямовані на формування необхідних навичок роботи, спілкування, які дозволяють подолати цю не успішність. Так само необхідно звернути увагу на корекцію самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів і розвивати у школяра здатність справлятися з даними емоційним станом.

На сьогодні існує велика кількість розроблених технік, тренінгів і прийомів, одним з напрямків, з метою попередження і корекції тривожності у молодших школярів – є казкотерапія, яка набуває особливого значення через провідний вид діяльності. Важливо відзначити, що ми не досягнемо бажаного результату без мотивації суб'єкта, не зможемо зміцнити його впевненості в собі, зміни його ставлення до своєї поведінки і поглядів на навколишнє.

З точки зору психолого-педагогічного підходу казкотерапія розглядається як спосіб передачі індивідууму необхідних моральних норм і правил.

Дослідження Л. Виготського, О. Запорожця, Н. Карпинської переконливо свідчать про те, що казка життєво необхідна дитині, оскільки є для неї засобом пізнання навколишнього світу і самого себе. Дослідник Д. Соколов у своїй роботі «Казки і казкотерапія» наголошує: «Я не уявляю, як могла казка так зберегтися і продовжувати жити в культурі, зовсім відмінній від тієї культури, в якій виникла, якби вона не була наповнена важливим психологічним змістом. У нас і в тих древніх народів усе різне – мова, держава, звичаї тощо. Важко уявити, що нас може поєднувати, якщо не влаштування психіки». А в книзі «Психологія Казки» М.-Л. фон Франц зазначає, що чарівні казки важливі для нас, «тому що в них представлена загальнолюдська основа життя» [51,с.91].

Проблемі виникнення і розвитку методу казкотерапії присвячені наукові розвідки багатьох вчених і практиків. Серед них, зокрема, на особливу увагу заслуговують праці Т. Баязитової, А. Гнєздилова, Т.

Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, Т. Карасьової, Г. Ніколаєвої, Д. Протасової, О. Романової, Т. Ситько, О. Тарасової, Ю. Теліжка. В Україні цей метод ґрунтовно досліджували О. Бреусенко-Кузнецов, Г. Нижник, Д. Соколов, Л. Терлецька, Н. Цибуля [51,с.91].

Психокорекційний і психотерапевтичний потенціал казки відзначений багатьма зарубіжними вченими (Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті).

Казкотерапія впливає на праве і ліве півкуля головного мозку; активізує мислення, уяву, пам'ять, психічні процеси; зачитає глибинні структури психіки; мову емоційних, творчих особистостей, що чинять опір особистостей (норовливих, з негативізмом); передають інформацію в стислому вигляді; передають суб'єктивні враження, переживання в стереотипної формі; збагачують модель світу; метафоричні вирази, вимоги до них; стереотипність (золоті руки; їжаків рукавиці; біла ворона, синя панчоха); відповідність ментальності, утворення; етнічні вимоги; вікова відповідність [18, с.46].

Казкотерапія багатопланова, вона включає різні методи, техніки і форми роботи, спрямовані на вирішення психодіагностичних, корекційних, розвиваючих і терапевтичних завдань. До класичних форм роботи можна віднести розповідання казок і їх аналіз, створення історій, переписування і дописування авторських і народних казок, рішення казкових завдань, драматизацію казок, програвання епізодів, а так само введення в казку нових персонажів. Крім цього активно використовуються арт-терапевтичні техніки (малювання казок), казкова лялькотерапія, тілесно-орієнтовані техніки, підбір музики до казки, складання реклами казки, написання пісеньки для головного героя. Все це дозволяє в рамках групових корекційно-розвиваючих занять використовувати казкотерапію для роботи з більшістю причин і проявів тривожності. Казкотерапія є значущим інструментом розвитку дитини. У процесі слухання, придумування і обговорення казки у дитини

розвиваються фантазія, творчість. Вона освоює основні механізми пошуку та прийняття рішень.

При письменництві казок діти з високим рівнем тривожності найчастіше придумують незворотний сюжет (часто відбуваються дії в лісі). Діти із середнім рівнем тривожності використовують сюжети з перевтіленням, змінами в образі героя, часто для героїв зустрічаються перешкоди і присутні помічники. Діти з низьким рівнем тривожності вибирають сюжети в змісті, яких програється цінність відношенні (дружніх, родинних).

І. Макєєва розглядає казкотерапію як форму глибинної психотерапії і як доступний, універсальний, тонкий і поліфонічний метод для вирішення «сьогохвилинних», «поверхневих» завдань, пояснюючи це тим, що казкотерапія впливає на духовну природу людини. І відзначає важливу рису «казкового методу», яка проявляється у свідомості і підсвідомості, як союзники казкотерапії. [16, с.8].

А.О. Осипова відзначає універсальність казкотерапії: «...у казкових сюжетах зустрічаються ситуації і проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина... перемога добра в казках, забезпечує дитині психологічну захищеність: щоб не відбувалося в казці – все закінчується добре. Випробування, що випали на долю героїв, допомагають стати їм розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. Таким чином, дитина засвоює: все що відбувається в житті людини, сприяє його внутрішнього росту» [33, с.230].

І. Вачков розглядає казкотерапію як метод, що використовує казкову форму для корекції емоційних порушень і вдосконалення взаємин з навколишнім світом, і виділяє головною метою казкотерапії зниження агресивності, усунення тривожності і страхів, розвиток саморегуляції і позитивних взаємовідносинах з іншими людьми [17,с.6].

Казкотерапія є ефективним методом для вирішення емоційних порушень у молодших школярів, так як саме уява в поєднанні з пам'яттю

дасть дитині можливість в найкоротший термін вибрати найбільш правильне і ефективне рішення проблеми, зіштовхнися він з чимось подібним в житті. А казка – це і є життя, яке прикрашене, доводить поведінку героїв до абсурду, але закладає в пам'яті і свідомості дитини найголовніше, що вихід із складних ситуацій є, хоч і має переваги в часі [27, с.16].

Унікальність казкотерапії в тому, що вона вміщує в собі все, починаючи від діагностики до корекції, включаючи профілактику і розвиток індивідуальності.

А.О. Осипова зазначає, що даний метод важливий для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодій з навколишнім світом.

Т. Зінкевич-Євстигнєєвою [14] була запропоновано наступна типологія казок (рис. 1.1):

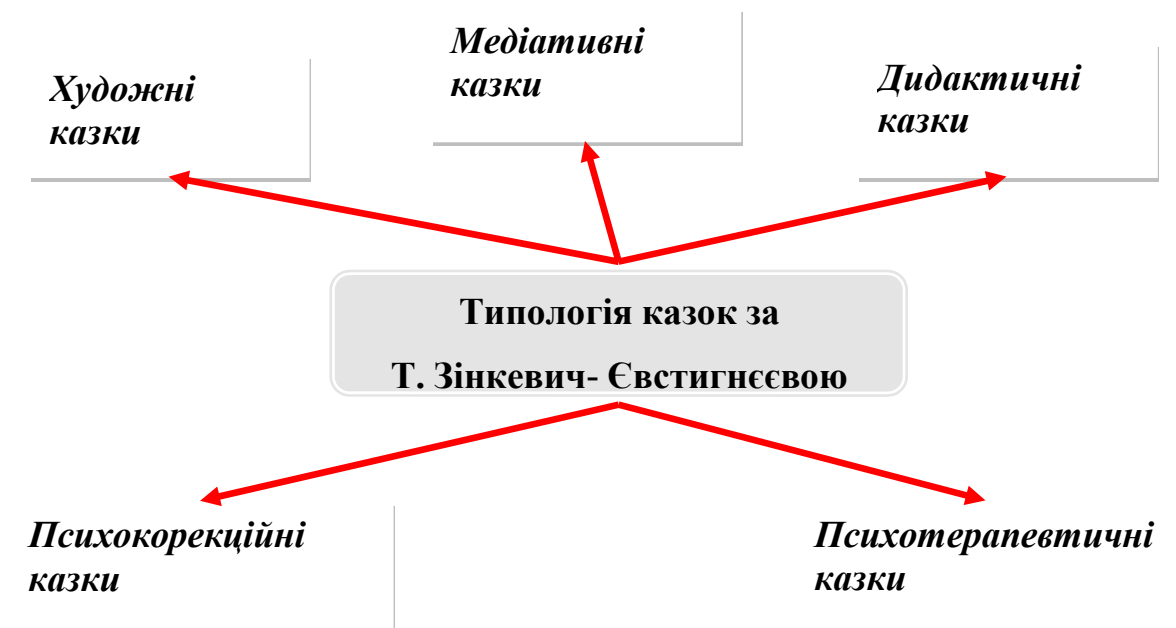


Рис. 1.1 Класифікація казок за Т. Зінкевич-Євстигнєєвою

Дидактичні казки формуються викладачами для «упаковки» тренувального, навчального матеріалу. Присутність абстрактних знаків

(чисел, букв, звуків, арифметичних дій) одушевляються, формується вигаданий, казковий вигляд світу, в якому вони мешкають;

Психотерапевтичні казки, що відкривають глибокий сенс відбуваються подій. Події, що допомагають побачити те, що відбувається з іншого боку. Подібні казки бувають, не однозначні, не завжди можуть закінчуватися щасливо, проте завжди глибокі і проникливі;

Художні казки: авторські необхідні для того щоб надати допомогу дитині зрозуміти власні внутрішні переживання, переважно підібрати для роботи з ним авторську казку, незважаючи на величезну кількість індивідуальних проєкцій, народні – це більш найдавніші народні казки в літературознавстві які називаються міфами;

Психокорекційні казки, вони створюються для м'якого впливу на поведінку дитини; при цьому під корекцією вона розуміє «заміщення» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині сенсу того, що відбувається. Метою таких казок є продуктивний вплив на вирішення дітьми психологічних проблем, одним із наслідків, якого має стати зміна поведінки [15;16,с.21];

Медіативні казки заспокоюють, розслаблюють, викликають позитивні емоції, налаштовують на гармонію з самим собою і оточуючими, вселяють впевненість в собі, так як в них закладаються кращі уявлення про самих себе.

У казках можна знайти багатий перелік людських проблем, і різні способи їх вирішення. Слухаючи казки, дитина накопичує в несвідомому якийсь символічний «банк життєвих ситуацій», який може бути реалізований в житті для вирішення певних ситуацій.

Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва [15] провідний фахівець в цій області повідомляє: «головна відмінність казкотерапії від будь-яких інших технологій полягає в тому, що психологічний вплив відбувається на ціннісному рівні. Казки можуть попереджати про наслідки руйнівних вчинків, але ніяк не нав'язують важливих програм».

І розкриває принципи казкотерапії: довести до розуму дітей, підлітків, дорослих зведення про базові життєві цінності; прийом накопичення, відновлення, осмислення життєвих сил; багатогранність, зміна взаємини особистості до обставин, що вчиняються внаслідок розгляду максимального діапазону її меж; принцип зв'язку між реальністю, рівновага між реальністю суспільною і психологічною.

Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва описала рушійні сили казкових ігор [16,с.8]:

1. Ідея.

Поступовість. Відновлення природної динаміки онтогенезу: поступово переходимо від відчуттів до вищих психічних функцій, від невербальних форм взаємодії до вербальних. При цьому нарощуємо словниковий запас і пов'язуємо «нижчі» психічні функції з «вищими».

Обмін. Отримуючи що-небудь в грі від когось, дитина щось віддає. Таким чином підтримується гармонійна рівновага. Купуючи що-небудь в казковій країні, дитина теж робить символічний подарунок.

2. Переваги: наділення абстрактних або неживих об'єктів властивостями живих істот; візуалізація (уявне наділення уособлення істоти якоюсь персоналією з арсеналу знайомих образів рослинного, тваринного, людського, казкового, предметного та іншого знайомого світу); обмеження (введення антагоністичного образу, або «правило-обмежувач»).

3. Об'єкт: внутрішні (я відчуття (5 модальностей), руху, почуття, бажання; риси характеру, мотиви, ідеї, думки та інші «продукти» внутрішньої психічної активності; зовнішні (предмети і об'єкти навколишнього світу: жива і нежива природа, люди, взаємини між ними).

Головним засобом психологічного впливу в казкотерапії є метафора, як є ядром будь-якої казки.

Вивчаючи незмінні елементи казки, В. Пропп дав визначення поняттю «функція». На його думку, функція – це вчинок діючої особи, обумовлений з погляду його значимості для ходу дії. Також він сформулював постулати

щодо функцій наступним чином: постійними, стійкими елементами казок служать функції дійових осіб, незалежно від того, ким і як вони виконуються. Вони утворюють основні складові частини казок; число функцій, відомих казці, обмежене; послідовність функцій завжди однакова [51,с.91].

Н. Пезешкіан [42], Ю. Лебєдєв [17] у своїх дослідженнях виділяють функції, які важливі для організації діяльності:

- креативна функція (розкривається через формування, розвиток творчої уяви і пробуджують естетичний потенціал дитини);
- функція соціалізації, тобто залучення підростаючого покоління до досвіду людства;
- педагогічна функція казки, реалізується в безцінних моральних уроках. Важливо відзначити, що казкотерапія звернена, перш за все, до інтелекту і до розуму людини, казкотерапія впливає в основному на емоційну сферу особистості;
- культурно-етнічна функція казки, заснована на відображенні в казках традицій, звичаїв, господарсько-побутового укладу;
- лексико-образна функція казки, відбивається в її здатності формувати мовленнєву культуру учня, розвивати внутрішню слухомовленнєву пам'ять дитини;
- реабілітаційна функція сприяє виникненню більш оптимістичного погляду на життя і навколишні події;
- функція співтворчості дитини і дорослого, що реалізується в процесі читання, обговорення.

Але слід відзначити, що існує й інша група функцій казок:

- функція встановлення контакту з дитиною (створення атмосфери прийняття і розуміння між дорослим і дитиною, що допомагає зняти психологічний захист і відчуженість);
- функція ідентифікації (ідентифікація себе з героями, можливість співпереживати і висловлювати свої множинні почуття, при цьому дитина стоїть перед ситуацією вибору);

- навчальна функція (в «навчальних ситуаціях» дитина бачить нові" рольові позиції», нові способи дії, відбувається усвідомлення морально-етичних норм, розширення поведінкового репертуару);

- функція рефлексії (залучає дитину в світ переживанні і здатність бачити те, що відбувається ззовні, тобто рефлексивно оцінювати ситуацію);

- функція гармонізації внутрішнього світу дитини (пропонує різні способи адаптації до ситуацій, людям, власним станам, тим самим підтримуючи позитивне самосприйняття, і захищаючи від травмуючих переживанні);

- розвиваюча функція (розвиває вміння долати труднощі і страхи, формує навички конструктивного вираження емоції, розвиває здібності до емоційної регуляції природної комунікації);

- ресурсна функція (пропонується певний спосіб вирішення проблеми через звернення до досвіду людини і до власних ресурсів дитини через подолання його опору).

Часто в казковій формі школярі знайомляться з подібними труднощами і емоціями, як відданість і зрада, безкорисливість і жадібність, доблесть і підлість. У казках все дане показано відкрито для сприйняття дітей і в той же час зовсім не примітивно.

На думку Р.М. Ткач [50] казка набуває чинності тільки тоді, коли дотримані певні правила її створення:

- вона повинна бути в чомусь ідентичною щодо проблеми яка виникла у дитини, але, ні в якому разі не мати з нею прямого сходження;

- вона повинна пропонувати альтернативний досвід, використовуючи який дитина може зробити новий вибір при вирішенні своєї проблеми або повинна бути допомога з боку психолога.

- казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності.

Результативність корекційної діяльності залежить від узгодженості дії психолога і дитини молодшого шкільного віку, але не полягає забувати про

те, що вийшовши з кабінету психолога, дитина потрапляє в оточення однолітків і сім'ї, де повинні бути сприятливі міжособистісні відносини.

Психолого-педагогічні умови, що дозволяють забезпечити позитивний результат корекції тривожності молодших школярів полягають у наступному [10,с.249]:

- здійснення індивідуального підходу в процесі корекції з орієнтацією на «зону найближчого розвитку», включення форм фронтальної і диференційованої допомоги, оцінки результатів діяльності за критерієм відносної успішності;

- створення охоронно-гігієнічних умов організації заняття та відпочинку, а також, урахування відхиленні в стані здоров'я, нервової системи, відповідність навчального навантаження особливостям учня;

- активізація найближчого соціального оточення в процесі роботи з сім'єю, що спрямоване на формування загальних стратегічних дій.

Робота з подолання тривожності молодших школярів, на наш погляд, повинна бути побудована наступним чином:

- навчання елементарним прийомам і методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю;

- розширення поведінкових сценаріїв і практичного досвіду в тривожних ситуаціях, що ведуть до позитивних результатів діяльності;

- формування адекватної самооцінки і мотивації.

Таким чином, результативність застосування казки в період молодшого шкільного віку гарантується особливістю роботи дітей в даному віці, а крім того привабливою міццю даного літераторського жанру, який дозволяє легко мріяти, вигадувати та фантазувати.

Психокорекція з використанням казки пов'язана з народженням у особистості нових творчих потреб і методів їх задоволення. Дана процедура виховання внутрішнього світу дітей, їх гармонійного світовідчуття, що стає основою для творчих дій відповідно до взаємовідносин до себе, рідних, навколишнього середовища навколо суспільству.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Методики та база дослідження

Дослідження було організовано на базі Срібнянської ЗОШ І-ІІІ ступенів в смт. Срібне. Для проведення емпіричного дослідження нами була сформована експериментальна група з учнів 2 «А» та 2 «Б» класів у віці 7-8 років в кількості 40 осіб, а також батьки в кількості 26 осіб. Дослідження проводилося в період з 24 січня по 24 жовтня 2022 року.

Виходячи з огляду теоретичного матеріалу, а також з урахуванням вікових особливостей дітей, в якості методики діагностики в нашому дослідженні використовувався тест тривожності Р. Теммла, В. Амен, М. Дорки. Для виявлення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку з батьками було проведено анкетування, яке розроблено на основі тесту А.В. Захарова. Щодо аналізу психолого-педагогічної літератури, нами були виділені критерії і показники, які представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії та показники вивчення тривожності дітей молодшого
шкільного віку

Критерії	Показники
Когнітивний	почуття власної некомпетентності і мало значимості, негативна самооцінка, очікування невдачі
Емоційний	емоційна збудженість, занепокоєння, нервозність, підвищена чутливість, недостатній контроль над своїми реакціями
Поведінковий	активні або пасивні, але найчастіше нераціональні дії щодо попередження або усунення небезпеки.

2.2. Аналіз результатів емпіричних досліджень

Плануючи результати початкового етапу корекції рівня тривожності, ми виходимо з рівневого підходу. Всі рівні взаємопов'язані один з одним, кожен попередній обумовлює наступний і включається до його складу. У таблиці 2.2 міститься характеристика рівнів тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.2

Рівнева шкала тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Рівень		
Низький	Середній	Високий
Характеризується хорошими результатами в ситуаціях моделюють відносини дитина-дорослий, тобто емоційний стан дитини в нормі	Постійно переживають тривогу, тобто очікують неблагополуччя. Надзвичайно болісно реагують на зміни і ускладнення обстановки, трапляються зриви в більш складних, нестандартних ситуаціях.	Постійно знаходяться в пригніченому настрої, у них ускладнені контакти з навколишнім світом. Світ сприймається як ворожий. Такі діти, терзаються постійними сумнівами, не здатні на серйозні життєві досягнення і, як наслідок, соціально дезадаптивні.

Тест включає в себе 14 малюнків для хлопчиків і для дівчаток окремо (додаток В). Кожен малюнок представляє деяку типову для життя дитини ситуацію. Обличчя дитини на малюнку не промальовано, дано лише контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови, за розмірами точно відповідними контуру обличчя на малюнку. На одному з них зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому - сумне. Малюнки показують дитині в строго перерахованому порядку один за іншим. В процесі тестування відбувається ідентифікація дитиною себе з картинкою хлопчика або дівчинки в залежності від статі претендента. Те, який сенс надає дитина саме цим малюнкам, вказує на типове для нього

емоційний стан в подібних життєвих ситуаціях. Результати заносяться в протокол (додаток А). Аналіз результатів дослідження проходить по індексу тривожності кожної дитини. Для розрахунку індексу тривожності ми використовували наступну формулу:

$$IT = \frac{\text{число емоційних негативних виборів}}{14} \cdot 100\% \quad (1)$$

Залежно від отриманого індексу тривожності діти групи поділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (індекс тривожності вище 50%);
- середній рівень тривожності (індекс тривожності від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (індекс тривожності від 0 до 20%).

Розрахувавши індекс тривожності для кожної дитини групи, представимо отримані результати в Додатку Б.

На підставі отриманих даних діти були згруповані за трьома рівнями. Підставою такої диференціації послужила якісна і кількісна характеристика рівнів. Результати, отримані в ході емпіричного дослідження, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати групування за рівнями емпіричного дослідження (в % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ	20	68	12

Отримані результати за критеріями емпіричного дослідження проілюструємо на рисунку 2.1.

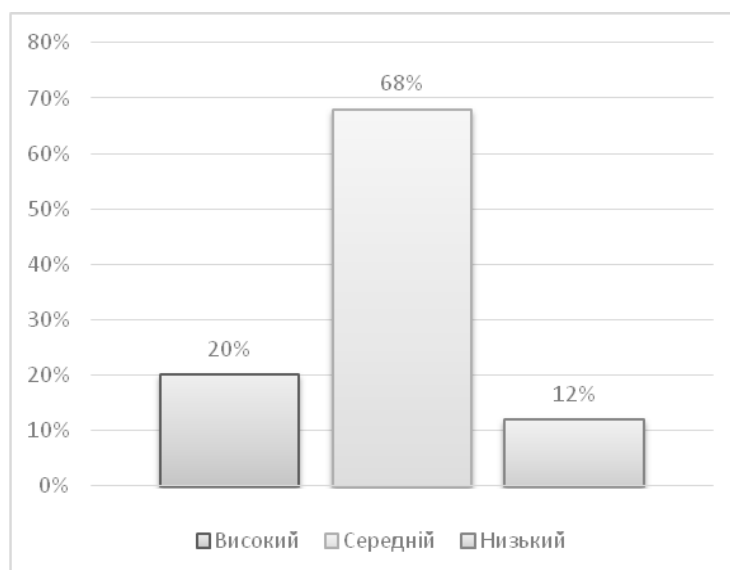


Рис. 2.1. Результати групування емпіричного дослідження за рівнями тривожності

Кількісний і якісний аналіз результатів, отриманих в ході емпіричного дослідження, показав, що до низького рівня було віднесено 12% дітей. Діти цієї групи характеризуються хорошими результатами в ситуаціях, що моделюють відносини дитина-дорослий, тобто емоційний стан дитини в нормі.

До високого рівня в експериментальній групі відносяться 20%. Такі діти постійно знаходяться в пригніченому настрої, у них ускладнені контакти з навколишнім світом. Світ сприймається як ворожий. Такі діти, терзаються постійними сумнівами, не здатні на серйозні життєві досягнення і, як наслідок, соціально дезадаптивні.

Варто зазначити, що з 40 дітей 27 мають низький індекс тривожності, 12% дітей мають середній рівень тривожності, 20% мають високий індекс тривожності. Діти, які показали високий рівень прояву тривожності під час тестування проявляли занепокоєння, нервозність, хвилювання. У деяких спостерігалася підвищена рухова активність: вони гризли нігті, качали ногою, накручували волосся на палець, покусували нижню губу. В окремих дітей можна було помітити фізіологічні ознаки підвищеної тривожності, наприклад, у них прискорювалося дихання, пітніли долоні. У ході

діагностики високо тривожні діти нерідко вибирали малюнок, на якому було зображено сумне обличчя. Відповідаючи на питання «Чому?», вони найчастіше говорили: «Тому що його лають», «Тому що її покарали», «Тому що на нього не звертають уваги», «Не хочуть з нею грати».

Для виявлення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку з батьками було проведено анкетування, яке розроблено на основі тесту А.В. Захарова (додаток Г), результати якого були занесені в таблицю 2.4. Результати дослідження також передбачали виділення високого, середнього і низького рівнів.

Таблиця 2.4

Результати емпіричного дослідження (в % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Кількість дітей в %	30,8	50	19,2

Рис. 2.2 Результати анкетування батьків щодо виявлення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Для більшої наочності проілюструємо отримані дані на рисунку 2.2.

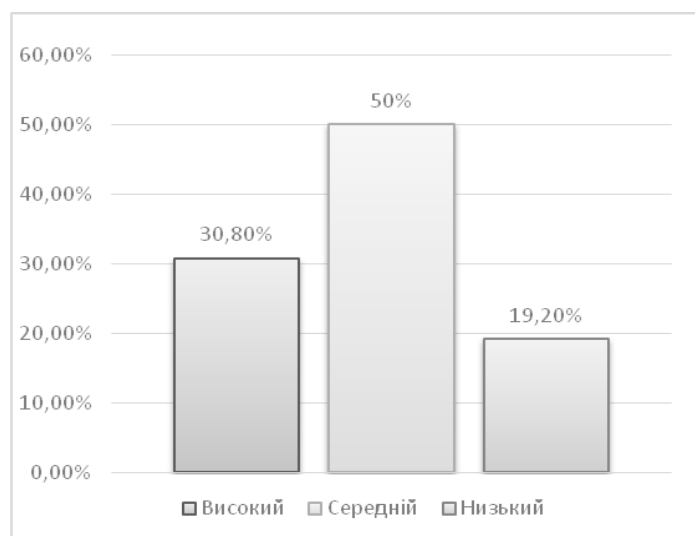


Рис. 2.2 Результати анкетування батьків щодо виявлення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

В ході нашого емпіричного дослідження провели анкетування для батьків. Після опитування можна зробити наступні висновки, що більшість батьків не розуміють, що таке тривожність та в чому вона проявляється. Тому виходячи з отриманих даних видно, що спостерігаються невеликі розбіжності між отриманими даними від батьків і дослідження, проведеного нами з дітьми. Дана тенденція спостерігається у зв'язку з тим, що не всі батьки звертають увагу на стан дитини. Для усунення даної проблеми і підвищення зацікавленості батьків у стані і настрої дітей в рамках програми корекції тривожності варто приділити увагу роботі з батьками.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. Треба відзначити, що більша частина дітей групи мають середній і високий рівень тривожності. У зв'язку з цим необхідно відзначити доцільність розробки практичних рекомендацій психолого-педагогічної корекції по запобіганню тривожності дітей молодшого шкільного віку.

2.3. Практичні рекомендації до організації роботи по запобіганню тривожності у молодших школярів за допомогою казки

На основі результатів проведеного дослідження, нами, в ході емпіричного дослідження, було розроблені практичні рекомендації по корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку з елементами казкотерапії. Розроблені рекомендації призначені і покликані надати практичну допомогу в роботі з молодшими школярами:

1. Казкотерапія – метод, який використовує казкову форму для корекції тривожності і вдосконалення взаємин дитини з навколишнім світом. Тому казкотерапію можна використовувати в роботі з дитиною, звичайно, за умови спеціально створеного для цієї мети казкового матеріалу.

2. Успіх терапевтичного впливу казок та історій багато в чому залежить від ефективної організації процесу розповідання. До основних правил їх викладу можна віднести наступні:

Створення для дитини «зони безпеки». У сюжеті казки можуть поєднуватися реальні та вигадані події, персонажами можуть бути особи, взяті з життя, і герої улюблених книг, мультфільмів, а також придумані вами неіснуючі тварини, що говорять предмети або інші фантастичні об'єкти. Таке сусідство допомагає дитині зберігати відчуття, що це казковості. Перебуваючи в «зоні безпеки», дитина не відчуває себе винуватою, не відчуває страху або збентеження. Вона просто слухає казку, дізнається щось нове, щось зіставляє, порівнює без всяких неприємних психологічних наслідків. А це означає, що дитина може поміркувати над почутим в психологічно-комфортній обстановці;

Для казки має бути якась розумна підстава. Можна починати казку словами: «У однієї моєї знайомої дівчинки на підвіконні стояв точно така квітка...», «У мене є знайомий казкар, який придумав продовження казки (наприклад, «Кіт у чоботях»)»...» або «Сьогодні вранці я бачила по телевізору передачу...». Потім розповідається історія або зміст передачі, яку ви нібито дивилися вранці. Якщо казку розповідати довірливо, невимуснено і для неї були розумні підстави, дитина буде слухати уважно, тобто як раз так, як нам хотілося б.

Розповідати можна групі або одній людині нову або відому казку. Розповідає дорослий. У цьому випадку важливі акторські вміння і навички: «вжитися» в героїв казки і передати їх інтонації, вчасно робити паузи і смислові акценти. Самому оповідачеві обов'язково потрібно подумати: «Що я можу транслювати слухачам?», щоб не перенести їм своє ставлення до подій, і свої цінності, і свою внутрішню проблематику.

Можливо групове розповідання казок. В цьому випадку оповідачем є група дітей. Кожен учасник групи по черзі розповідає маленьку частку казки. Розповідь розбивається на уривки довільно, в залежності від того, яку

частину розповіді бере на себе попередній оповідач. Після того як казку розповіли, учасники групи придумують до неї продовження, причому останній оповідач повинен закінчити казку.

Краще не аналізувати терапевтичну казку відразу після її закінчення. Дайте дитині час зануритися в метафоричний світ і ототожнити себе з персонажами і подіями придуманого світу. Через деякий час її можна обговорити, намалювати і продовжити казку.

Не перевантажуйте дитину терапевтичними казками та історіями, щоб він не втратив до них чутливість.

У зв'язку з цим перед педагогами (психологами) постають два однаково важливих завдання: зрозуміти, що відчуває дитина, що за переживання для неї відкрилися або згадалися; надати їй допомогу у висловлюванні своїх почуттів, пов'язаних з сюжетом казки або з'явилися по асоціації.

3. Важливо використовувати різні прийоми роботи з казкою. Основні прийоми казкотерапії включають в себе безліч прийомів і форм роботи, які дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять та коригувати різні види страхів. Казку можна: аналізувати, складати, переписувати, розповідати, малювати, драматизувати.

До основних прийомів роботи з казкою можна віднести наступні:

Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу вибирається відома казка. При цьому дитині пропонується відповісти на ряд питань: «Як ви думаєте, про що ця казка?»; «Хто з героїв найбільше сподобався і чому?»; «Чому герой зробив ті чи інші вчинки?»; «Що сталося б з героями, якщо вони не зробили б тих вчинків, які описані в казці?», «Що було б, якби в казці були одні хороші чи погані герої?», а також інші питання. Дана форма роботи застосовується для дітей у віці від 5 років, підлітків і дорослих.

Розповідання казок. Прийом допомагає опрацювати такі моменти, як розвиток фантазії, уяви, здатності до децентруванню. Процедура полягає в

наступному: дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або від третьої особи. Можна запропонувати дитині розповісти казку від імені інших дійових осіб, які беруть участь або не беруть участь в казці. Наприклад, як казку про Колобка розповіла б Лисиця, Баба Яга або іншого казкового героя. Давайте спробуємо розповісти історію Колобка очима Баби Ягі, Лисиці або пенька, на якому сидів Колобок.

Переписування казок. Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині чимось не подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, кінець казки і т.п. – це важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи необхідні йому персонажі, дитина сама вибирає найбільш відповідний його внутрішньому стану поворот і знаходить той варіант вирішення ситуацій, який дозволяє звільнитися йому від внутрішньої напруги – в цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

Постановка казок за допомогою ляльок. Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна його дія негайно відбивається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самостійно коригувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє вдосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявити.

Створення казок. У кожній чарівній казці є певні закономірності розвитку сюжету. Головний герой з'являється в будинку (в сім'ї), росте, при певних обставинах залишає будинок, вирушаючи в подорожі. Під час мандрів він набуває і втрачає друзів, долає перешкоди, бореться і перемагає зло і повертається додому, досягнувши мети. Таким чином, в казках дається не просто життєпис героя, а в образній формі розповідається про основні етапи становлення і розвитку особистості.

4. Корекцію різних видів страхів у дітей молодшого шкільного віку можна здійснювати на позакласних заняттях. Позакласні заняття з елементами казкотерапії (твір і розігрування казки з подальшим аналітичним

розбором) проводяться одночасно з усім класом. Безпосередньо під час заняття потрібно вести короткий протокол, а після завершення заняття потрібно описувати події, що відбулися більш докладно, з метою підбору більш ефективних вправ і прийомів.

Проводити заняття можна в малому спортивному залі. Для початку потрібно встановити емоційний контакт з усіма дітьми, можна це зробити у вигляді гри або вправи. Потім можна провести рухливу гру, пов'язану з видом страху, який розглядається на занятті. Центральним епізодом є сама казка, її читання, аналіз і розігрування за ролями. Можна використовувати такий метод, як колективна казка, де молодші школярі придумували власну казку, зі своїми героями і шукають вихід з тієї чи іншої ситуації. На заняттях дітям можна запропонувати скласти казку або придумати страшну історію. Їх можна почати словами: «Жив-був...» або «Одного разу...». Діти з неврозом страху, як правило, придумують історії з сумним кінцем. Завдання психолога полягає в тому, щоб програти їх сюжети. Але наполягати на цьому не потрібно, дитина сама повинна запропонувати свою розповідь для постановки. Потім можна розподілити ролі і починається уявлення.

Таким чином, навіть після завершення казки дитина впевнена, що при будь-яких, виникаючих в житті труднощах, завжди є якийсь вихід.

5. Можна рекомендувати і батькам працювати з дитячими страхами. По-перше, дітей ніколи не слід лякати заради послуху нічим і ніким: ні дядьком, ні вовком, ні лісом. Лякати чим-небудь-значить лякати смертю. В урочний час ви вказуєте дитині на реальні небезпеки, але ніколи на уявні, придумані, не лякаєте її заради слухняності. Виховання страхом – жорстоке виховання. Наслідки його – тривожна недовірливість, надмірна обережність, пасивність і придушення творчого початку.

Не слід соромити дитину за випробовуваний страх. Глузування над боязкістю дитини також є жорстокістю. Сором і страх взаємопов'язані. Під впливом насмішок з почуття сорому дитина починає приховувати страх, але він не зникає, а посилюється. І дитина залишається одна на один зі страхом,

незважаючи на те, що у неї є батьки. Якщо дорослий не допоможе малюкові позбутися страху, страх поневолить психіку дитини і вона буде відчувати себе самотньою, беззахисною. Прагнучи позбутися страху, позбавлений допомоги батьків, дитина вдається до дій, які закріпляться як шкідливі звички, наприклад, почне смоктати палець, буде прогресувати відчуття страху, якщо з боку батьків буде відбуватися не зрозуміння. Дитина стає пасивною, схильною до депресії. Страх у дитини розростається, що вже загрожує неврозом.

Не варто дитини залишати одній в незнайомій їй обстановці, в ситуації, коли можлива поява несподіваного, лякає її. Дитина досліджує невідоме тільки поруч з дорослим.

Слідкуйте за тим, щоб фон спілкування з дитиною був доброзичливим, спокійним. Будьте тактовні з дитиною, шанобливо і терпляче ставитеся до її інтересів, особливостей, того, що її турбує, займає увагу. Зверніть увагу на обстановку, яка оточує дитину вдома та в школі.

Намагайтеся створювати ситуації успіху. Можливість дитини відчути свої успіхи в якій-небудь діяльності (ігрової, музичної, образотворчої, трудової) допоможе їй повірити в свої сили, підштовхне до прояву ініціативи тощо.

Наступна важлива рекомендація для батьків тривожних дітей – використання щадної системи оцінювання. Необхідно підкреслювати найменші успіхи дитини і не акцентувати увагу на невдачах в тій галузі діяльності, яка не особливо вдається дитині.

Ще одна, практично загальна рекомендація для всіх батьків: ніколи не порівнюйте дитину ні з ким іншим. Допоможіть вашій дитині придбати самостійність і незалежність від кого б то не було. Допоможіть їй повірити в свої сили і можливості.

Ну і ще одна, на наш погляд, дуже важлива рекомендація. Зробіть все можливе, щоб ваші діти не «заразилися» від вас взірцем тривожного

поведінки, якщо раптом ця якість – тривожність – властиво і вашої особистості.

Від страхів захищає мудрість та передбачливість. Схильність до страху долають добротою. Ставтеся з любов'ю і увагою до своєї дитини, адже для подолання свого страху дуже знадобиться ваша підтримка і участь.

ВИСНОВКИ

На підставі виконаної роботи і аналізу літератури, можна зробити висновок, що проблема тривожності молодших школярів актуальна й на сьогодні. Для досягнення поставленої мети в роботі, ми розглянули психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку і казкотерапію як метод корекції для зниження рівня тривожності.

Тривожність – це властивість людини перебувати в стан занепокоєння, відчувати тривогу і страх в особливих ситуаціях, але тривожність в молодшому шкільному віці ще не є стійкою рисою характеру і відносно оборотна при проведенні відповідних психолого-педагогічних заходів.

Найбільш ефективним методам в психокорекційної роботі з дітьми молодшого шкільного віку є використання наступних видів групової терапії: танцювальна, терапія мистецтвом, рухова терапія, тренінг умінь і навичок, ігрова терапія, казкотерапія та ін.

Казкотерапія не тільки володіє великою привабливістю і цінністю, але також є універсальним і дуже доступним в практичній роботі педагога-психолога.

Щоб істотно знизити тривожність дитини, необхідно педагогам і батькам, які виховують дитину, забезпечити реальний успіх дитини в будь-якої діяльності, працювати «в одному руслі». Отже, питання корекції тривожності молодших школярів стоїть дуже гостро, тому як підвищений рівень тривожності дітей є прояв неблагополуччя особистості в подальшому.

В результаті дослідження було виявлено групу дітей з високим рівнем тривожності, враховуючи результати діагностики, були розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності для молодших школярів засобами казкотерапії.

Знання і практичне володіння казкотерапією і системою засобів творчого самовираження допоможе уникнути грубих помилок і домогтися

цілісного формуючого ефекту в процесі виховання психологічно здорової, ініціативної, гармонійної та вільної особистості дитини.

Отримані в процесі дослідження результати обговорили на батьківських зборах та на засіданні педагогічної ради нашої школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. Харків: ХНУ, 2011. Вип. 45. № 937. С. 18-20.
2. Богданцева І.П. Становлення арт-терапії як засобу впливу на людину. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]*. Сер.: Педагогіка, 2011. Т. 153, Вип. 141. С. 74-78.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2011_153_141_17 (Дата звернення 25.11.2022)
3. Веленко А.Г. Як зрозуміти дитину: нотатки психолога. Київ : Шкільний світ, 2011. 104 с.
4. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2016. № 39. С. 5-8.
5. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка*, 2015. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
6. Деркач О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2018. 95 с.
7. Експериментальна психологія: навч. Посіб./О.І.Галян, І.М.Галян. Київ: Академвидав, 2012. 400с.
8. Єнгалічева І.В. Казкотерапія як один із методів корекційно розвивальної роботи з педагогічно занедбаними учнями. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 25, 2019. С. 70-72.

9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Практикум по сказкотерапии. Санкт-Петербург: «Речь», 2000. 310с.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. Санкт-Петербург: «Златоуст», 1998. 352 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии. Санкт-Петербург: «Речь», 2008. 208 с.
12. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. СПб., 2004.
13. Карпенко Н.В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей. *Дошкільне виховання*, 1997. № 12. С. 18-19.
14. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Початкова школа*, 2002. № 3.С. 4-7.
15. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя,вихователя): навч. посібник. Київ: Каравела, 2008. 192 с.
16. Кирилова О. Поняття «Арт-педагогіка» у контексті науково-термінологічного апарату професійної педагогіки. *Молодь і ринок: науково-педагогічний журнал. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*. Дрогобич, 2018. № 11. С. 160 - 163.
17. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
18. Козляковський П.А. Загальна психологія: підручник/ П.А. Козляковський. 4-є вид., доп. і перероб. Миколаїв: Дизайн і поліграфія, 2016. 432 с.
19. Куненко Л.О. Використання арт-педагогічних методів у корекційній педагогіці / Л. О. Куненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Педагогіка. - 2009. - Т. 108, Вип. 95. с. 47-50. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2009_108_95_10.
20. Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: [навчальний посібник] Ужгород : ФОП Брежа А.Е., 2013. 120 с.

21. Ларін Д.І. Дитячі страхи як психологічна проблема в дошкільному віці// Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з філософії, психології, педагогіки та історії] – Випуск 1. / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики» / упорядники: Кучеренко Є. В., Русаков С.С. К.: Фенікс, 2014. С. 106-108.

22. Ларін Д.І. Психологічна корекція страхів у старшому дошкільному віці методом психосинтезу // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з філософії, психології, педагогіки та історії] – Випуск 2. / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики» / упорядники: Кучеренко Є. В., Русаков С. С. К. : Фенікс, 2014. С.44- 47.

23. Літвінова О.В. Психолого-педагогічні механізми формування родинної ідентичності особистості в процесі її соціалізації. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. Серія «Педагогічні науки». Кременчук: КрНУ, 2015. Випуск 1/2015 (2). С.55-64

24. Макаренко О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*. 2008. № 6. С.122-130.

25. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

26. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: Навч. Посібник. Київ, Перун. 1996. 46 с.

27. Маргулян І. Казкотерапія для малят. *Психолог*. 2007. № 28. С. 23-24.

28. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 22-35.

29. Назаревич В. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів. // *Освіта регіону. Політологія. Психологія*.

Комунікації : [український науковий журнал] / Ун-т "Україна", Всеукр. асоц. політ. наук. Київ : Україна, 2010. № 1. С. 236-240.

30. Павелків Р.В. Дитяча психологія: навч. посібник Київ: Академвидав, 2011. 373 с

31. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. 2-е издание. Москва: Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.

32. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 191 с.

33. Психологічний супровід школярів/ упоряд. Т.П. Гончаренко. Київ: Ред. заг. пед. газет, 2005. 128 с.

34. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. 242 с.

35. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. Санкт-Петербург: Сфера, 2008. 118 с.

36. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

37. Шаумян О.Г. Казка як складова освітнього простору дитини. *Молодий вчений*. 2019. № 71. С. 90–94.

38. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. - 2015. Вип. 20. С. 197-203.

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол дослідження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку

Малюнок	Висловлювання	Вибір	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми			
2. Дитина і мати з немовлям			
3. Об'єкт агресії			
4. Одягання			
5. Гра зі старшими дітьми			
6. Укладання спати на самоті			
7. Умивання			
8. Догана			
9. Ігнорування			
10. Агресивність			
11. Збирання іграшок			
12. Ізоляція			
13. Дитина з батьками			
14. Їжа на самоті			

Результати констатуючого етапу експериментальної роботи

П.І.Б.	Індекс тривожності	Рівень тривожності
Дитина 1	33%	Середній
Дитина 2	59%	Високий
Дитина 3	47%	Середній
Дитина 4	38%	Середній
Дитина 5	53%	Високий
Дитина 6	41%	Середній
Дитина 7	51%	Високий
Дитина 8	60%	Високий
Дитина 9	16%	Низький
Дитина 10	70%	Високий
Дитина 11	32%	Середній
Дитина 12	61%	Високий
Дитина 13	26%	Середній
Дитина 14	59%	Високий
Дитина 15	29%	Середній
Дитина 16	31%	Середній
Дитина 17	47%	Середній
Дитина 18	26%	Середній
Дитина 19	21%	Середній
Дитина 20	46%	Середній
Дитина 21	19%	Низький
Дитина 22	30%	Середній
Дитина 23	39%	Середній
Дитина 24	27%	Середній
Дитина 25	16%	Низький
Дитина 26	33%	Середній
Дитина 27	58%	Високий
Дитина 28	47%	Середній
Дитина 29	38%	Середній
Дитина 30	53%	Високий
Дитина 31	41%	Середній
Дитина 32	51%	Високий
Дитина 33	60%	Високий
Дитина 34	16%	Низький
Дитина 35	70%	Високий
Дитина 36	32%	Середній
Дитина 37	61%	Високий

Продовження таблиці

Дитина 38	26%	Середній
Дитина 39	47%	Середній
Дитина 40	38%	Середній

Проективний тест дитячої тривожності «Вибери потрібне обличчя»

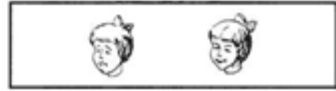
(Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)

Картинки до тесту для дівчат

1



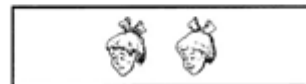
2



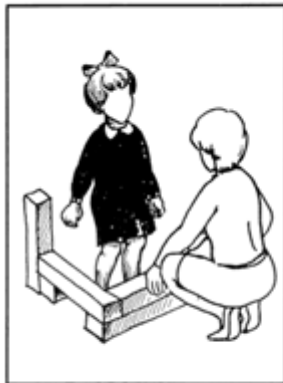
3



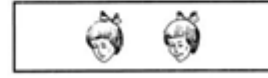
4



5



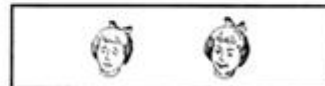
6



7



8



9



10



11



12



13



14



Картинки до тесту для хлопчиків

1



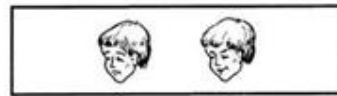
2



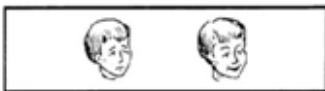
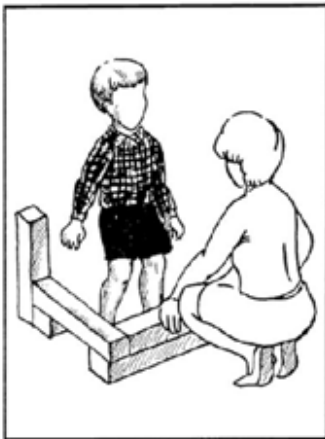
3



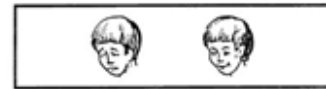
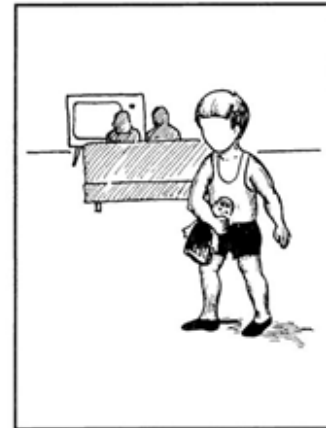
4



5



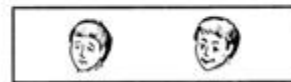
6



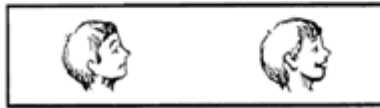
7



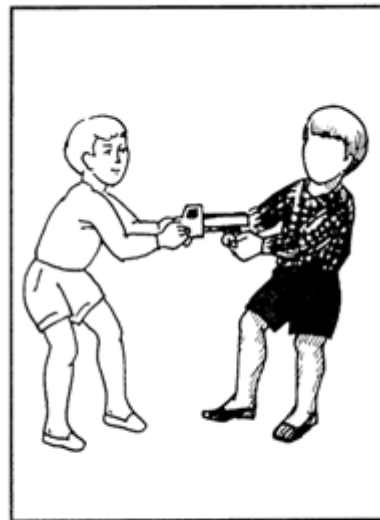
8



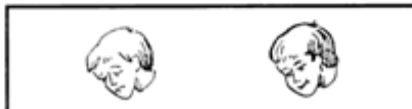
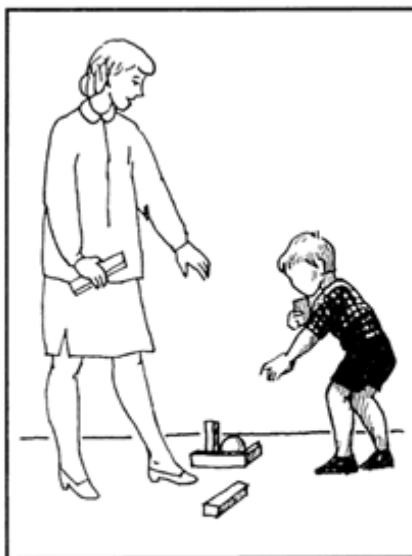
9



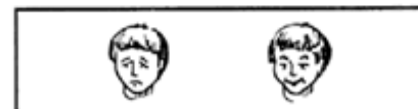
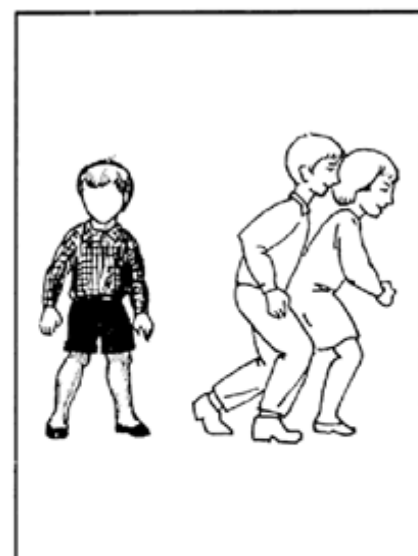
10



11



12



Тест А.І. Захарова на оцінку рівня тривожності дитини

Інструкція. Уважно прочитайте ці твердження і оцініть, настільки вони характерні для вашої дитини. Якщо це виражено ставите «+», якщо це прояв зустрічається періодично, ставите «0», якщо відсутня «-».

Питання анкети:

Ваша дитина:

Легко засмучується, багато переживає, все занадто близько приймає до серця.

Ледь що - в сльози, плаче навзрид чи ніс, бурчить, не може заспокоїтися.

Вередує ні з того ні з сього, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.

Більш ніж часто ображається, дується, не переносить ніяких зауважень.

Вкрай нестійкий в настрої, аж до того, що може сміятися і плакати одночасно.

Все більше сумує і засмучується без видимої причини.

Як і в перші роки, знову смоче палець, соску, все крутить в руках. Довго не засинає без світла і присутності поруч близьких, неспокійно спить, прокидається. Не може відразу прийти в себе вранці.

Стає підвищено збудливим, коли потрібно стримувати себе, або повільним і млявим при виконанні завдань.

З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість в будь-яких нових, невідомих або відповідальних ситуаціях.

Наростає невпевненість в собі, нерішучість в діях і вчинках.

Все швидше втомлюється, відволікається, не може сконцентрувати увагу тривалий час.

Все важче знайти з ним спільну мову, домовитися: стає сам не свій, без кінця змінює рішення або йде в себе.

Починає скаржитися на головні болі ввечері або болі в області живота вранці; не рідко блідне, червоніє, потіє, турбує свербіж без видимої причини, алергія, подразнення шкіри.

Знижується апетит, часто і довго хворіє; підвищується без причин температура; часто пропускає дитячий сад або школу.

Можливі варіанти відповідей:

- даний пункт виражений і зростає останнім часом – 2 бали;
- даний пункт проявляється періодично – 1 бал;
- даний пункт відсутній – 0 балів.

Підраховується сума балів і робиться висновок про наявність невроту або схильності до нього.

Від 20 до 30 балів - неврот.

Від 15 до 20 балів - неврот був або буде найближчим часом.

Від 10 до 15 - нервовий розлад, але не обов'язково досягає стадії захворювання.

Від 5 до 9 балів - необхідна увага до цієї дитини.

Менше 5 балів - відхилення несуттєві і є виразом проходять вікових особливостей дитини.