МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

Кафедра загальної і медичної психології

Завідувач кафедри загальної і медичної психології
професор Матяш М.М.

Особливості шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку

Виконала:

студентка 2 курсу 9905 групи

медико-психологічного факультету

Байбороша Юлія Сергіївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Тертична Надія Анатоліївна

Київ-2021

Зміст

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз наукових досліджень з проблеми шкільних страхів молодших школярів……..

1.1. Загальні характеристики емоційної сфери молодшого школяра……...**6**

1.2. Фактори та причини виникнення шкільних страхів у молодших школярів.**8**

1.3. Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності…….....**10**

РОЗДІЛ 2. Експериментальне визначення особистісної шкільної тривожності у дітей молодших класів…….

2.1 Характеристика методик та методів для виявлення шкільної тривожності у молодших школярів…… **15**

2.2. Аналіз рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....**17**

2.3. Оцінка рівня тривожності й схильності до неврозу у дітей молодшого шкільного віку……..**20**

2.4. Програма подолання дитячих шкільних страхів та поради для батьків….**25**

Висновки.....28

Список літератури…….29

Додаток 1 ……..……...…….....31

Додаток 2 …….....36

ВСТУП

Дідаскалейнофобія - це страх перед школою або страх перед походом до неї. Відомо, що майже від 2 до 5% дітей, які відвідують школу, страждають такою фобією. Слово "Дідаскалейнофобія" походить від грецької "Didasko", що означає вчити, і "phobos", що означає відраза чи страх. У разі дідаскалейнофобії, сама думка про те, щоб піти до школи, може спровокувати повну атаку чи паніку. Більшість психологів вважають, що така фобія частіше зустрічається у дітей дошкільного і у дітей молодшого шкільного віку. Часто це пов'язано з тим, що вони бояться залишати безпечне їм місце – будинок.

Особливо актуальною є проблема вивчення страхів у дітей молодшого шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується високою соціальною сензитивністю, збільшенням вимог до дитини, до її здібностей і інших психічних якостей.

В основі всіх наших почуттів лежать сім цінних емоцій - на зразок психічних інстинктів, які спрацьовують поза нашою волею. Є три позитивні емоції - радість, здивування, інтерес - і три негативні - смуток, гнів, відраза. А сьома – страх, її тяжко віднести до одної з цих груп. Якщо подивитися з різних сторін , страх – це негативна емоція, а з іншої сторони почуття страху сприяло виживанню людства як виду.

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на дійсну небезпеку чи уявну. Страх - це невід'ємна частина у житті кожної людини. Він супроводжує нас протягом всього нашого життя, від самого народження і до смерті. Єдине що змінюється – це об'єкт страху , для кожного вікового періоду він є своєрідним.

Емоція страху, якщо є надмірно інтенсивною, може призвести до зупинки розвитку дитини, до регресу вже набутих навичок. Шкільні страхи розуміються, як негативна реакція дитини, що виникають у школі або проявляються в очікуванні невдачі на уроці, чи виникають при спілкуванні з однолітками та вчителем впродовж шкільного життя.

Лише незначна кількість праць певною мірою спрямована на дослідження шкільних страхів. У роботах О.І.Захарова описано види страхів за характером – природні, соціальні, ситуативні, особистісні; за ступенем реальності – реальні та уявні; за ступенем інтенсивності – гострі та хронічні. Л.В.Орлова в своїй роботі представляє дещо змінену класифікацію дитячих страхів: ситуативно-обумовлені (виникають в незвичній, загрозливій або шокуючій ситуації) та особистісно-обумовлені (визначені характером людини). Науковим підходам щодо вивчення закономірностей розвитку особистості в умовах навчальної діяльності присвячені наукові доробки Г.С.Костюка, П.В.Лушина, Т.М.Лисянської, С.Д.Максименка.

Дана тема досить актуальна для подальшого вивчення, оскільки ще до кінця не встановлено причини виникнення шкільних страхів, проблема шкільних страхів становить величезний інтерес для психологічних наук, для вирішення питань освітньої системи, для попереджання виникненню невротичних розладів у дітей, проблем зі психікою, та встановлення потрібних зв’язків з педагогами та батьками. Багато батьків не помічають, що їх дитина потребує психологічної допомоги.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити причини та об’єкти шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: особливості розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання шкільних страхів дітьми молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності.

Гіпотеза дослідження: специфіка страхів та їх вплив на подальше життя та навчання дитини залежить від факторів виникнення шкільних страхів, від профілактики подолань проблем, від соціального становища.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити поняття «страх» у психології.

2. Виявити причини прояву шкільних страхів молодшого школяра.

3. Виявити групи страхів та особливості їх прояву у дітей молодшого шкільного віку.

4. Визначити рівень взаємозв'язку тривожності та характеру шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження :

- **Теоретичні** (аналіз психологічної та педагогічної літератури)
- **Емпіричні (**тести, анкетування, бесіди)
- **Методи математичної статистики (……)**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ПРОБЛЕМИ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.

1.1. Загальні характеристики емоційної сфери молодшого школяра.

Емоції (від лат. *emovere* — хвилювати, збуджувати) — це переживання людиною свого особистого ставлення до дійсності, його реакції на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Емоційне переживання — це суб'єктивне відображення об'єктивної реальності, його виникнення наперед визначене впливом на нервову систему людини об'єктивних явищ. Виникнення емоцій пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб людини. Ті або інші явища можуть викликати почуття задоволення чи навпаки невдоволення, можуть порадувати чи засмутити, подобатися чи не подобатися.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання навколишнього світу, у нього виникає невпевненість у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості, оскільки забезпечення емоційного благополуччя, розвиток емоційного контролю.

Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися такі вчені, як К. Бюлер, Л. Виготський, Ф. Гудінаф, А. Запорожець, Г. Мюнстерберг, А. Прихожан, С. Рубінштейн, та ін.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

1) легкою чуйністю на події.

2) щирістю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, смутку, страху, задоволення або незадоволення.

3) афект страху, в процесі навчальної діяльності дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у своїх силах, неможливість впоратися із завданням, школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї.

4) велика емоційнна нестійкостю, часта зміна настрою.

5) факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, але і успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками.

Таким чином, емоційність – це інтегральна властивість людини. Чим вище емоційна збудливість, тим більше інтенсивність появи емоцій і тим довше вони зберігаються.

Проблема емоційних порушень розглядається з різних позицій у працях Л. Божович, В. Лебединського, Ю. Міланич, В. Мухіної, О. Микільської, В. Прокоф'євої.

Діти з підвищеною емоційною збудливістю характеризуються плаксивістю, вони можуть заплакати у відповідь на зауваження, грубо відповісти на нього, з викликом поводитися на уроках, не реагувати на зауваження, Вияв емоцій цієї групи дітей виражається очевидною агресією. Підвищена емоційна збудливість дітей молодшого шкільного віку негативно впливає на волю і особливо на самовладання, для них характерна нестриманість бажань, мінливість настрою, якими вони ще не можуть керувати. Негативно позначається на формуванні вольових рис характеру молодших школярів та недостатня віра в свої сили, прагнення наслідувати інших, особливо "сміливих" і "відважних" однолiток і

старше. Найважливішими соціальними чинниками у формуванні емоцій виступають обмеженість спілкування з оточуючими, особливо з однолітками, обмеження самостійної діяльності і самостійності в цілому, гіперопіка та помилки у вихованні. Це є результатом формування негативних особистісних емоційно-ціннісних якостей у дитини з порушенням опорно-рухового апарату, а саме підвищену схильність до страхів, що у свою чергу породжує вегетативні розлади, порушення спілкування, невпевненість у власних можливостях та відсутність, пасивність, сором'язливість, невміння постояти за власні інтереси, агресивність.

Отже, емоції у житті молодшого школяра відіграють дуже важливу роль у розумінні навколишнього світу, це є головним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, яка направлена на задоволення власних потреб. Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорять про таку особисту характеристику, як експресивність. Чим більш виразно людина висловлює свої емоції через міміку, жести, голос, тим більше в нього виражена експресивність.

1.2. Фактори та причини виникнення страхів у молодших школярів.

Більшість дітей проходять в своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Особливість страхів дітей молодшого шкільного віку полягає в тому що на одному рівні існують вигадані страхи (вампіри, темрява, привиди) і тимчасові (тварини, комахи, змії) та невигадані серйозніші (страх не відповідності, самотності, знехтування, відповідальності, страх до дорослого життя). Велика кількість страхів молодших школярів притаманна сфері навчальної діяльності та соціальних контактів саме тому «шкільні страхи» слід відокремлювати від інших.

Шкільні страхи розуміються як негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або із згадуванням про школу. Вони пов'язані із відображенням у

свідомості конкретної загрози емоційному благополуччя дитини. Шкільні страхи проявляється в очікуванні та передбачені дитиною невдачі при здійсненні конкретної дії на уроці або у позаурочний час .

На думку К. Ізарда, причини страху можуть бути розділені на чотири класи:

1) зовнішні події або процеси;
2) потяги і потреби;
3) емоції;
4) когнітивні процеси суб'єкта.

Причини, що відносяться до кожного з цих класів, можуть бути природженими або набутими. Крім того, К. Ізард виокремлює вроджені причини страху – «природні стимули і їх похідні». Похідні стимули більшою мірою ніж природні можуть змінюватися у процесі розвитку дитини. Природними стимулами страху є: самотність, незнайомість, раптове наближення, раптова зміна стимулу, висота і біль.

Головними причинами виникнення, страхів вважається особливості сімейного виховання і стиль взаємовідносин в сім'ї. Найбільш гострі переживання у дітей бувають пов'язані з невдалими взаємовідносинами з однолітками і дорослими, з ситуаціями, коли принижується почуття гідності дітей. На думку Д.Б.Ельконіна, важливо визначити ті сфери життя дитини, в яких передусім проявляється емоційне неблагополуччя. З одного боку, воно може проявлятися у взаємовідносинах дитини з іншими людьми; з іншого, в особливостях внутрішнього світу дитини, в складності її переживань тощо. При нормальному емоційному розвитку страх буває пов'язаний з якими-небудь предметами, що лякають, тваринами, іноді з невизначеністю ситуації. Поза цими ситуаціями страх все ж не заважає нормальному ходу життя дитини .

Е.Фромм виділяє чотири типи ситуацій, в яких у дитини виникає страх. Це наслідування, травма, система «покарання – ворожість – провина» і страх, що постійно поновлюється. При наслідуванні, вважає Е.Фромм, дитина переймає

страхи дорослих і їхнє ставлення до них. Родичі, не усвідомлюючи, передають дитині свої побоювання. Наслідуючи їх в поведінці, дитина з часом переживає і почуття, які виникають у таких ситуаціях. Травматичні епізоди, такі як укус собаки, можуть травмувати не лише фізично, але й психічно. Але те, що може завдати травми одній дитині, може не залишити ніякого сліду в психіці іншої, стверджує Е.Фромм. Одні випадки надовго зберігаються в емоційній пам'яті, інші швидко забуваються залежно від характеру дитини, гостроти ситуації або реакції батьків на те, що сталося.

Ще одним з фактором виникнення страху є гіперопіка батьків. Гіперопіка або гіперпротекція – один зі стилів виховання. Основною ознакою є надмірне піклування батьків про своє чадо, бажання вберегти його від усіх мислимих та немислимих небезпек, максимально полегшити життя. У дітей, яких батьки аж занадто опікають, виникають проблеми з незалежністю та самостійністю. Вони відчувають труднощі в спілкуванні з однолітками, коли потрібно діяти в команді, думати про інших, брати на себе відповідальність.

Дослідження показують, що надмірна батьківська турбота негативно впливає на самооцінку та віру у власні сили. Невпевненість у собі та почуття власної безпомічності – ось головні супутники гіперопіки, тим самим дитина більш розположена до страхів.

Серед основних шкільних страхів молодших школярів розрізняють :

- страх самовираження що зберігають впродовж усього молодшого шкільного віку.
- страх зробити помилку.
- страх публічних виступів.
- страх не відповідати очікуванням інших в основному зменшуються у кінці навчання в початковій школі.
- страх перевірки знань, що виникають при спілкуванні з учителем який зберігаються впродовж молодшого шкільного віку.

- Страх не мати друзів в класі.

Отже, можно зробити висновок головними факторами виникнення дитячих страхів є особливості сімейного виховання, стиль взаємовідносин в сім'ї, а також індивідуальні особливості психічного розвитку і конкретні соціальні умови, в яких відбувається становлення особистості дитини.

1.3.Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності.

Молодший шкільний вік традиційно вважається емоційно насиченим. Це пов'язано з тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій, характеризується віковою кризою розвитку , проходить адаптація до нової ролі – школяра. Тривога є елементом адаптаційного процесу.

Почуття тривоги супроводжує навчальну діяльність у будь-якій, навіть ідеальній школі, оскільки сама ситуація пізнання нового приховує у собі невизначеність, протиріччя й відповідно і привід для тривоги. Оптимальне навчання в школі можливе тільки за умови час від часу переживання певної тривоги з приводу подій шкільного життя. Навчання й розвиток дитини найкраще перебігає тоді, коли тривога знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно. Інтенсивність переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальної для кожної дитини межі, після якої вона починає виявляти деструктивний, а не конструктивний вплив.

У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в захищеності з боку найближчого оточення і представляє собою функцію порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина, для якої властивий високий рівень тривожності, відрізняється частими проявами неспокою, змінюються харчові звички, погіршується апетит, постійне відчуття втоми, відчуває дратівливість і перепади настрою, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Молодший школяр прагне більш

стримано виявляти власні емоції, особливо негативні, що пов'язано з розрізненням ситуацій, в яких можна чи не можна виявляти власні почуття, тобто довільність поведінки поступово починає позначатися на сфері почуттів. Однак, загалом для дітей молодшого шкільного віку характерні вразливість і чутливість.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить , що постає величезне питання з приводу цієї проблеми. Різні зовнішні та внутрішні наслідки і проявів та можливі варіанти її профілактики й корекції розглядаються у працях Г.С. Абрамової, Л.І. Божович, Н.А. Бастуна, О.Ю. Брель, Ф.Ю. Василюка, В.К. Вілюнаса, Л.М. Костіної, Г.М. Прихожан, К.А. Тонконог. В їх роботах, підтверджується що значний вплив на формування емоцій молодших школярів має навчальна діяльність, стосунки з учителем і колективом класу. Саме емоційне ставлення до вчителя є своєрідним сигналом в емоційній сфері учня, при цьому особливо важливою для дитини є функція вчителя як керуючого : емоційне забарвлення, яке виникає в результаті оцінки вчителя, може підсилювати чи послаблювати мотиви навчання, змінює самооцінку і рівень мотивів молодшого школяра, тому байдужість до учіння і,до оцінок учителя в цьому віці можна вважати показником відхилення.

Австрійський психолог Г. Еберлейн висловив думку про те, що школа для багатьох дітей є стресогенним фактором. У деяких дітей вже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, в них порушується активність, спостерігаються головні болі. Вже сама дорога до школи вимагає від учня підвищеної уваги.

Г.М. Прихожан відмічала, що досить високий рівень тривожності та зниження самооцінки характерні для дитини у період вступу до школи, окрема, у перші місяці навчання. Це є чинником дезадаптації дитини до нових соціальних умов. Хоча, як підмічено вченою, в другій полоні навчального року емоційне

самопочуття молодших школярів та їх самооцінка стають більш-менш стабільними, це є нормою адаптації дитини до шкільного процесу.

Для психічного здоров'я, нормального перебігу різних видів діяльності, потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу, перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення тривоги, емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушень у неї соціальних контактів. Так, властиві дитині переживання тривоги, страху, сумніву, побоювання закріплюється та перетворюються на рису характеру – тривожність, невпевненість у собі. Все це може відобразитися на формуванні життєвої позиції, а в окремих випадках, спричинити затримку психічного розвитку.

Цікаві відомості були отримані в результаті лонгітюдного дослідження страхів і тривоги у дітей від трьох до п'ятнадцяти років, проведеного О.І. Захаровим. Ним було встановлено, що найбільша міра страху молодших школярів була пов'язана з відвідуванням школи, зокрема, зі взаєминами з учителем. Варто підкреслити, що особливі психогенні реакції у дитини виникали із-за її запізнення та негативних оцінок за результати засвоєння навчальних завдань й поведінку.

Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривогою, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні. Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині.

Щоб полегшити тривогу в дитини, дотримуйтеся рекомендацій:

- виявляйте співчуття. Прислухайтеся до почуттів дитини, поважайте їх. Це допоможе дитині впоратися з тривогою.

- зберігайте спокій, коли дитину щось турбує. Навчіть її технік розслаблення, щоб вона могла їх використовувати під час нападів тривоги.
- заохочуйте дитину говорити про її почуття, ставити запитання, висловлювати страхи. Слухайте її, не засуджуючи. Дайте їй зрозуміти, що вона завжди може поділитися своїми емоціями;
- не критикуйте дитину за скоєні помилки, бо це тільки посилить її тривогу;
- намагайтеся підтримувати звичний розпорядок дня. Зміни хвилюватимуть дитину й викликатимуть у неї тривогу;
- виявляйте гнучкість і знижуйте свої очікування від дитини, коли вона відчуває тривогу (наприклад, коли складає іспити, бере участь у змаганнях або виступає на сцені);
- помічайте маленькі досягнення дитини. Наприклад, якщо ваша сором'язлива дитина пішла на вечірку до однокласника і не відчувала при цьому тривоги, похваліть її за це.

Симптоми «школофобії» дуже різноманітні: від психосоматичних симптомів у вигляді головного болю, кольок у шлунку, запаморочення і блювоти до негативних психологічних – поява почуття невпевненості у своїх силах, сумніви в своїх знаннях, звичка спиратися на сторонню допомогу при найменших труднощах.

Таким чином, можемо зробити висновок , що треба створити комплексну програму подолання шкільної тривожності у дітей молодших класів в кожній школі, щоб вона поєднувала спільні форм роботи практичного шкільного психолога з батьками тривожних учнів та безпосередньо з самими учнями, і забезпечувала можливість успішного вирішення досліджуваної проблеми в напрямку попередження виникнення, тривожності або ж зниження її показників до оптимального рівня. А також у вдосконаленні та впровадженні корекційної програми з подолання шкільної тривожності.

РОЗДІЛ 2. Експериментальне визначення особистісної шкільної тривожності у дітей молодших класів.

2.1 Характеристика методик та методів для виявлення шкільної тривожності у молодших школярів.

Метою нашої роботи є виявлення рівня тривожності дітей молодших класів та виявити взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності. Проблема шкільних страхів має непокоїти батьків, адже ми вже знаємо, що діти позбавлені уваги, турботи, можливості поділитися своїми страхами. переживаннями. тривогами мають величезні проблеми та багато конфліктів, які дуже негативно впливають на життя дитини. Велика кількість страхів молодших школярів притаманна саме сфері навчальної діяльності, тому ця тема і є досить актуальною. Процедура дослідження включала наступні три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних. Для їх реалізації на першому етапі була визначена мета дослідження. На другому етапі було досліджено сучасні статистичні показники на основі вже проведених емпіричних досліджень на взаємозвязок шкільних страхів і рівнем тривожності у молодших школярів. На третьому етапі ми проводили дослідження, використовуючи такі методики, як "Тест тривожності -- Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен" на виявлення рівня тривожності дитини та "Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків" А.Захарова. Після цього, зібрані показники було кількісно та якісно оброблені, що дозволило представити результати.

Процедура дослідження включала такі методи:

1. Організаційні – за допомогою яких ми визначали гіпотетичний зв'язок між рівнем тривожності і шкільними страхами.

2. Емпіричні – спостереження, тести зазначених методик, обов'язково була проведена бесіда з учасниками дослідження.

3. Методи обробки інформації – кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

4. Інтерпретаційні методи – формування висновків на основі зібраної інформації.

Для дослідження була сформована вибірка із 30 дітей та їх батьки, серед яких 15 дівчаток і 15 хлопчиків. Учасниками дослідження були діти, вік яких становив від 8 до 11 років. Дослідження проводилось онлайн, індивідуально з кожним досліджуваним.

Перед початком проведення методик учасників проінформували про мету дослідження, пояснили інструкції по роботі з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося в зручний час для кожного учня.

З метою дослідження Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Для виявлення рівня тривожності дитини використовується серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Інструкція до тесту, малюнки та бланк подається в додатку 1. Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі. Потім здійснюється кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проективне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

Для більш точного результату використовується “Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків” А.Захарова

для батьків дає можливість оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій, виявити рівень агресивності і тривожності дитини. Тест має 21 питання , за кожну відповідь “так” нараховується — 2 бали, “іноді” — 1 бал, “ні” — 0 балів. Повна інструкція до тесту, питання і бланк подається в додатку 2.

Дана програма методик дозволила нам визначити взаємозв’язок ролі сім'ї та впливом її на дитину, рівень тривожності та агресивності дитини в різних ситуаціях та їх вплив на формування шкільних страхів. Також, за допомогою цієї роботи, можно чіткіше дослідити домінуючі фактори в поведінці та реакціях дитини з різним рівнем тривожності.

2.2. Аналіз рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Тривожність як риса характеру – це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена загроз і небезпек. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність фарбує в похмурі тони відношення до себе, інші людей і дійсності. Дитина вже не тільки невпевнена в собі, але і недовірлива до всього і до кожного.

Для аналізу проблеми розвитку страхів у дітей молодшого шкільного віку було підібрано і проведено у своєму дослідженні низку методик.

Перша методика - “Тест тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі)”. Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку. (Інструкцію можна знайти в Додатку 1). На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14): **ІТ = (число емоційних негативних виборів / 14) * 100%**. Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

• високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);

• середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);

• низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

У процесі якісного аналізу кожна відповідь дитини аналізувася окремо, з метою вивчення можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проективне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»). Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ. Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті », « Умивання »,« Збирання іграшок »,« Їжа на самоті »)

У нашому дослідженні брало участь 30 дітей віком молодшого шкільного віку (6-7 до 11). Визначивши рівень тривожності дитини молодшого шкільного віку, ми обчислили індекс тривожності кожної дитини. Узагальнені показники представлені в табл.2.1.

Таблиця 2.1. Порівняння рівня тривожності хлопчиків та дівчаток.

	Кількість дітей (%)

Рівень тривожності	Хлопці	Дівчата
Високий рівень тривожності	10%	16.67%
Середній рівень тривожності	33.33%	30%
Низький рівень тривожності	3.33%	6.67%

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити висновок, що не дуже суттєва різниця між тривожністю хлопчиків і дівчаток , але все ж таки вона присутня с різницею приблизно у 10% Дещо нижча тривожність виявлена у хлопчиків, в порівнянні з дівчатками , що може бути зумовлено гендерними особливостями. На мою думку, дівчата більш емоційні , і мають гострішу реакцію на чинники тривожності в молодшому шкільному віці. У дошкільному віці існує безліч чинників, які можуть викликати тривожність у дітей, ними, насамперед є умови її виховання у сім'ї, характер та методи виховання та у дошкільному закладі, взаємовідносини між однокласниками та вчителями , статус в класі .

Як показало дослідження, з 30 дітей, які брали участь у тестуванні, 27% дітей продемонстрували високий рівень тривожності, 63% дітей - середній рівень тривожності, 10% дітей - низький рівень тривожності.

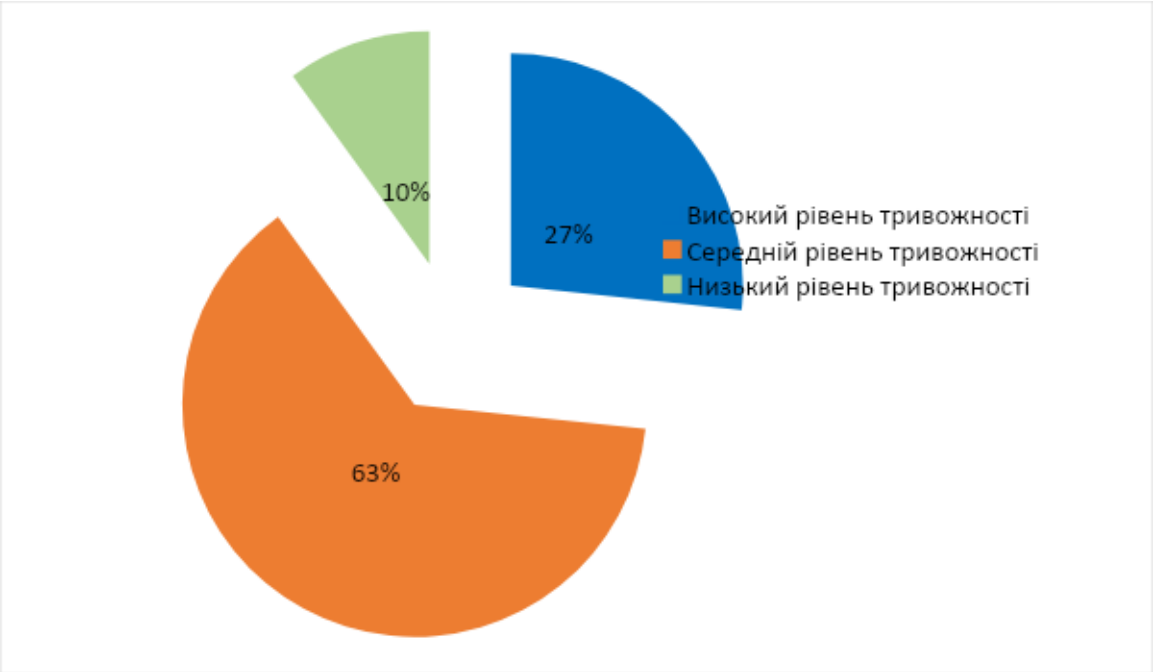


Рис. 2.1. Рівень тривожності молодшого школяра.

При високому рівні тривожності подразник за силою майже завжди переважає індивідуально психофізіологічну здатність організму дитини успішно його подолати чи швидко адаптуватися до нього, щоб знизити тривожність. При середньому рівні — подразник часто переважає здатність до адаптації. При низькому (в рамках активізуючої ситуативної тривожності) – лише інколи призводить до неадекватної реакції. Коли вплив подразника закінчується, то реакція у вигляді страху, агресії, апатії тощо при високому рівні тривожності зберігається ще тривалий час (дні, тижні, місяці, роки); при середньому рівні – певний час (години, дні); при низькому – зникає повністю при усуненні дії подразника. У схожих обставинах, навіть коли подразник не діє, реакція тривожності при високому рівні особистісної тривожності виникає завжди; при середньому – часто; при низькому – інколи.

За результатами дослідження, переважна більшість (63%) дітей молодшого шкільного віку мають середню тривожність щодо шкільної діяльності, причому дівчатка (60%) бояться більше, ніж хлопчики (40%). Виявлені фактори виникнення особистісної тривожності та показники її прояву

вказують на необхідність організації спеціальної роботи з дітьми молодшого шкільного віку по її подоланню, оскільки високий рівень та середній рівень тривожності негативно впливає на формування емоційної сфери молодших школярів і затримує розвиток пізнавальної сфери та дегармонізує особистість на подальших етапах її становлення.

Отже, виявлення рівнів особистісної тривожності свідчить про необхідність проведення роботи з подолання тривожності, яка базувалась би на усуненні факторів її виникнення, розвитку і закріплення у дітей молодшого шкільного віку.

2.3. Оцінка рівня тривожності й схильності до неврозу у дітей молодшого шкільного віку.

Невроз — психогенне захворювання, що виникає через дисгармонію людських відносин. О.І.Захаров підкреслює, що інтенсивна тривога і страх, які переживає дитина, негативно впливають на розвиток її пізнавальної діяльності. Якщо це дитина із неврозом, то тривожно-афективні розлади можуть підсилювати загальну картину інтелектуально-афективної недостатності. У ситуація небезпеки фундаментальною, вродженою емоцією є страх, а тривожність розглядається як похідна від неї, результат взаємодії домінуючого страху з іншими первинними емоціями гніву та сорому.

Рівень тривожності та кількість страхів більша у дітей, які проживають у конфліктних сім’ях, порівняно з однолітками, які оцінюють стосунки між своїми батьками як дружні. Відмічається змістова своєрідність страхів, які виникають у школярів у відповідь на конфлікти в сім’ї.

Тому, для більш глибокого аналізу причин прояву шкільної тривожності було надано батькам дітей тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності й схильності до неврозу за О.Захаровим.

Оцінивши емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій, нами були отримані загальні показники тривожності й схильності дитини до неврозу (Табл.2.2).

Таблиця 2.2. Оцінка рівня тривожності й схильності дитини до неврозу

	Вік дітей (%)		
Інтерпретація результатів:	6-7 років	8-9 років	10-11 років
1. Невроз був або буде найближчим часом.	6.67%	3.33%	3.33%
2. Є ознаки нервового розладу.	10%	0%	0%
3. Є схильність до виникнення нервового розладу.	10%	10%	13.33%
4. Відхилення несуттєві	20%	1%	23.33%

За результатами нашого дослідження, ми можемо спостерігати, що найбільш тривожний вік у дітей молодшого шкільного вік - це 6-7 років, тому що у першому класі тривога дитини пов’язана з незвичним становищем як таким: нова соціальна роль зміна розпорядку дня збільшення навантаження. Провідним видом діяльності у шкільному віці є навчальна діяльність. Відповідно до теорії діяльності (Леонтьєв А.Н., 2001), в структурі навчальної діяльності виділяють: потребу, навчальну задачу, мотиви навчальної діяльності, навчальні дії та операції. На кожному з цих етапів можна відмітити вплив тривоги. У молодших школярів тривогу можуть викликати такі фактори, як страх втратити прихильність учителя, так як у цьому віці авторитет вчителя відіграє значну роль у формуванні навчальної мотивації. Також впливовими чинниками виникнення страху можуть виступати оцінки та престиж серед

однокласників. Тривогу у навчальній діяльності також викликають навчальні перевантаження. У молодших школярів може сформуватись синдром хронічної неуспішності, у таких дітей відмічається висока тривожність, яка виникає внаслідок розбіжності між очікуваннями дорослих і реальними досягненнями дитини. Дослідження Б.І Кочубея та Е.В.Новікової показали, що висока тривожність з'являється у дітей, батьки яких орієнтовані на досягнення дитиною високих результатів. Також фактором виникнення тривоги у навчальній діяльності можуть стати погані стосунки між учнем та учителями.

Узагальнені результати схильності молодших школярів до неврозу представлені на рис.2.2.

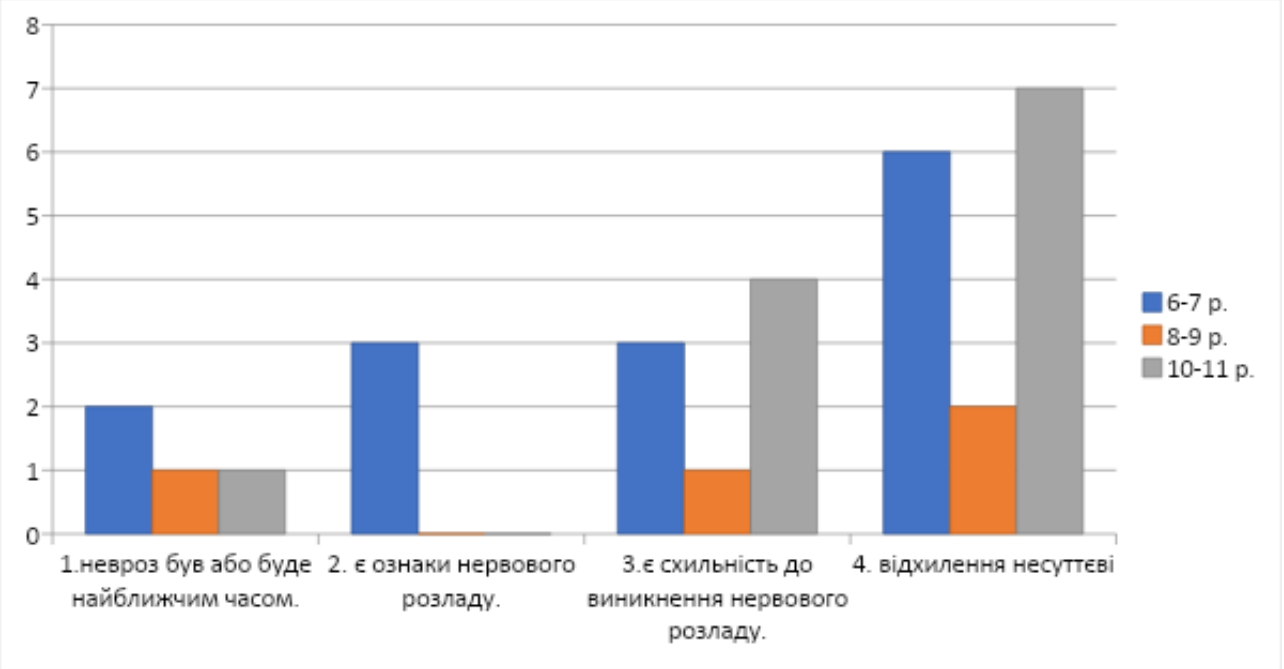


Рис 2. 2. Рівень схильності дитини до неврозу.

Тривожність відчуває більшість першокласників перші місяці навчання. Діти бояться запізнитися на урок, щось загубити зі шкільних речей. Навіть часто бачать страхітливі сни, пов'язані зі школою. У початкових класах учні дуже хвилюються за оцінки та бояться втратити любов і повагу вчителя. Та зрештою тривожність знижується. Саме тоді виявляються діти, у яких тривожність є особистісною рисою, коли вони: ухиляються від складних

навчальних ситуацій відмовляються відповідати біля дошки (аби не зазнати невдачі) починають заїкатися або говорять так тихо, що їх майже не чутно.

*Фигура SEQ Фигура * ARABIC1: РИС.3*

РИС 2.3 Порівняльна діаграма за двома методиками.

Якщо взяти до порівняння Таблицю №1 і Таблицю № 2 можно зрозуміти що, на початковому етапі навчання у початковій школі високий рівень тривожності характерний для майже кожного третього молодшого школяра, що зумовлено процесами їх соціально-психологічної, психофізіологічної адаптації до нових умов життєдіяльності. Лише кожен десятий учень молодшого віку подібної дезадаптованості не відчуває. Високий рівень тривожності часто носить деструктивний характер, може негативно позначитися на успішності та рівні досягнень учнів та якраз може призвести до виникнення неврозів у дітей, тому що у дітей з високим рівнем тривожності зростає високий шанс до розвитку неврозів, що дуже згубно впливає на психологічне і фізичне життя дитини.У процесі навчання, при вмілій роботі педагогів та батьків з дитиною, при адекватному супроводі та підтримці її тривожність дещо знижується.

Висновки. Невроз - це група функціонально-псіхічніх розладів, зумовлених психотравмами чи психогенного дінамікою без якісніх змін псіхічної діяльності. Невроз страху як один з видів психологічного феномену опосередковується рівнем трівожності особистості. В ході роботи було проаналізовані причини та особливості проявити неврозу страху. Було вісунуте припущені, что високий рівень трівожності спо нукає Підвищення уровня невротізації особистості молодшого школяра. Для его підтвердження було Використано психодіагностичний інструментарій із двох методик. Це дало змогу побачити взаємозв'язок показніків за методиками, а також підтвердити мою гіпотезу, що проявляє прямий взаємозв'язок між показники рівня тривожності та рівня невритизації.

Тому основою профілактики виникнення неврозів у дітей є створення сприятливої психологічної атмосфери в сім'ї, дитячих садочках, школах, встановлення гармонійних відносин з батьками, однолітками, вихователями, вчителями.

2.4. Програма подолання дитячих шкільних страхів та поради для батьків.

Завдання психологічної корекції з метою профілактики неврозів у дітей розглядається як особливим чином організований психологічний вплив, здійснюваний стосовно груп підвищеного ризику і спрямований на перебудову, реконструкцію тих несприятливих психологічних новоутворень, які визначаються як психологічні фактори ризику, і на відтворення гармонійних відносин дитини.

Основні методи та техніки, які використовуватимуться у програмі корекції страхів:

- Арт-терапія (Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження

зробити своє життя більш щасливим. К.Уелсбі продемонструвала можливості використання арт-терапії в системі загальної освіти, як ефективного засобу допомоги дітям із відставанням у навчанні,дітям із неблагополучних сімей .

- Релаксація (мета: підготовка тіла і психіки до діяльності,зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвого нервового напруження) – вправи, які проводяться на будь- якому етапі заняття та включають заспокоєння дихання, роботу з образами, фізичну релаксацію м'язів.

- Музикотерапія (заспокійлива і відновлююча музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, переключає увагу). Музикотерапія – це вид арт-терапії, де музика використовується в лікувальних або корекційних цілях. Вирішує завдання нормалізації психоемоційного стану, забезпечує психо-корекційний вплив у трьох напрямках: комунікативному (установка контакту психолога,психотерапевта з пацієнтом); реактивному (досягнення катарсису, очищення від нашарованих хворобливих негативних станів у процесі музичного сприйняття); регулятивному (зняття нервової психічної напруги, релаксація).

- Ігротерапія (використовується для зниження напруженості, м'язових зажимів, тривожності, підвищення впевненості в собі, зниження страхів). Гра сприймається як послаблення напруги та відновлення сил тому, що, звільняючись від практичних вимог, вона виступає як вільний вияв вже наявних у дитини функцій. Користь, яку приносить гра, полягає в тому, що у грі діяльність визначається такими внутрішніми і зовнішніми спонуканнями, які ведуть до тренування здібностей в комплексі.

- Групова ігрова терапія забезпечує реальне соціальне оточення для знаходження та експериментування з новими, більш ефективними способами ставлення до однолітків. Група створює таке оточення, в якому можна

спробувати нові соціальні техніки у перевірці реальності та міжособистісних відносин.

- Тілесно-орієнтована терапія (сприяє зниженню м’язових зажимів, напруги, тривожності). У дітей молодшого шкільного віку з’являється підвищений інтерес до свого тіла. Усвідомлена турбота дитини про своє здоров’я може проявлятися вже у виробленні певної стратегії поведінки щодо збереження та зміцнення свого здоров’я .Тому включення тіла під час корекційних занять має важливе значення ще й тому, що змінює ставлення дитини до свого здоров’я .

На думку психологів, до неврозу схильна дитина, що переживає конфлікт між умовами навколишнього її оточення і темпераментом. Протистояння темпераменту - це утиск почуття гідності, адже гальмувати активного малюка, так само як і підганяти, квапити і підштовхувати повільного - діяти проти природи темпераменту, і вже такій дитині невроз забезпечений. Виходить, що невроз виникає через дефекти у виховному процесі. Помилок у вихованні буває багато, і для деяких батьків це зовсім не помилки, а, скоріше, методи виховання. Тому, можемо окреслити деякі загальні принципи у вихованні дитини:

- Не вимагайте до дитини завищені вимоги, розумно співвідносите його фізичні та психологічні особливості. Не зловживайте заборонами -пам'ятайте: принципово заборонено тільки те, що може нанести шкоду здоров'ю та життю.

- Не принижуйте дитини, контролюйте свої нерви, не вихлюпуйте свою злість на дитину-будьте стримані і по можливості розважливі. Привчайте школяра до думки, що для мами - він найдорожча і улюблена дитина. Намагайтеся знайти потрібний тон і підбирайте правильні слова.

- До неврозів наводять і часті сварки, скандали в сім´ї. Таке навколишнє оточення легко завдасть травму дитячій психіці і подасть поганий

приклад для наслідування в майбутньому. Кожна така нестандартна ситуація може травмувати тонку нервову систему вашої дитини.

Таким чином, уникнути неврозів можна, якщо батьки будуть приділяти дитині підвищену увагу, особливо в ті моменти, коли настають якісь значущі життєві зміни, якими є початок навчання у школі, або якщо раптом ваш малюк хвилюється і переживає через навчання чи шкільну діяльність. Коли дитина має можливість висловити свої емоції і висловитися про все, що її турбує, це в достатній мірі забезпечить їй відчуття захищеності, безпеки. Цей фактор у запобіганні дитячих неврозів-найголовніший.

Висновки: Вступ дитини до школи а також, і саме навчання в школі пов'язані із суттєвими змінами, які величезним чином змінюють соціальну ситуацію подальшого розвитку дитини , а також завжди супроводжуються підвищенням рівня тривожності у дітей. Ми вже знаємо, що на цьому етапі починається формування навчальної діяльності, яка стає основою психологічних новоутворень молодшого школяра. У дитини вибудовується емоційне ставлення до власної провідної діяльності, яке відбивається у бажанні відповідати вимогам учителя, а також батьків щодо образу «хорошого учня». З результатів 2-х методик ,які були проведені з учнями молодших класів, було створено висновок ,що тривожність в молодшому шкільному віці присутня у багатьох учнях і може деструктивно впливати на діяльність. Тривожна дитина не може самостійно позбутися відчуття тривоги й невпевненості в собі, які виникають, тому для цього потрібна допомога дорослих (вчителя, вчитель-психолога, батьків). Якщо, робота дорослих с дітьми буде правильною і структурованою, одразу будуть помітні позитивні наслідки у дітей, будуть сформовані необхідні знання , уміння та навички, які ведуть до підвищення результативності діяльності, не буде проблем з мотивацією , буде вироблена і закріплена впевненості в собі, буде створений адекватний рівень домагань і позитивне ставлення до самого себе. Цією курсовою роботою, хочу звернути увагу,

батьків, вчителів, щоб звернули увагу, на актуальність цієї проблеми , та на шляхи її подолання.

Використана література:

1) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возростная динамика / Анна Михайловна Прихожан. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. – 304 с.
2) Риман Ф. Основные формы страха / Фриц Риман. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с.
3) Суворова В.В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова – М.: Дело, 1995. – 199 с.
4) Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітеймолодшого шкільного віку. – Рукопис
5) Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. – Київ :2004
6) Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. – Москва, 1981.
7) . Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников. Руководство практического психолога / под ред. И.В. Дубровиной. – Москва, 1995.
8) Разумова А.В. Адекватность образа ребенка у родителей с разными стилями семейного воспитания и личностными особенностями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Москва, 2004.
9) Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності

першокласників-шестирічнок // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) –Мелітополь, 2007

10) Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: в школе и дома // Семья ишкола.–1988. – № 7.

11) Микляева А. Направления деятельности школьного психолога по коррекции школьной тревожности [Текст] // Педагогическая техника: Секреты пед. мастерства. – 2007. – № 1.

12) . Парафиян А.М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / А.М. Парафиян //

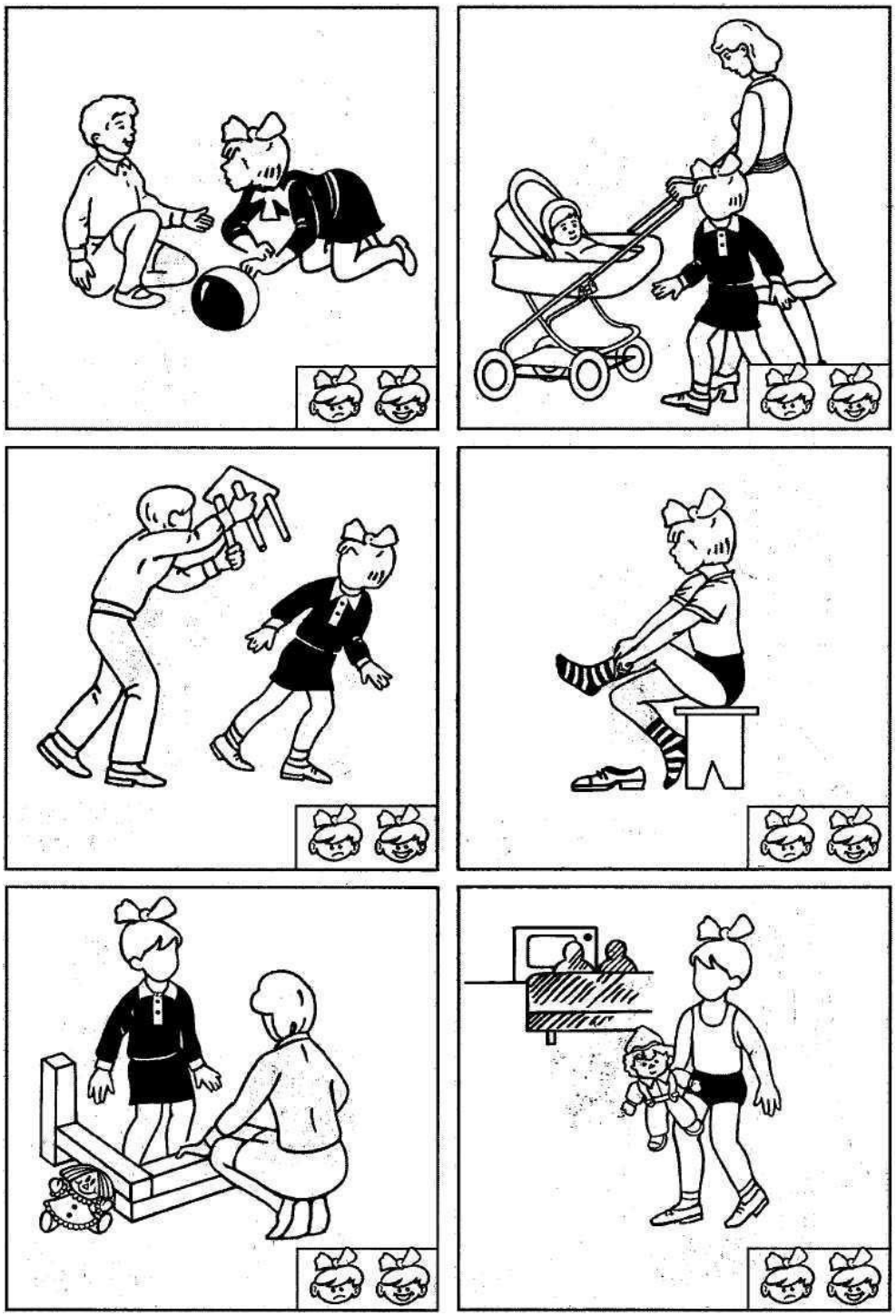
Психологическая наука и образования. – 1998. – №2. – С. 20-23.

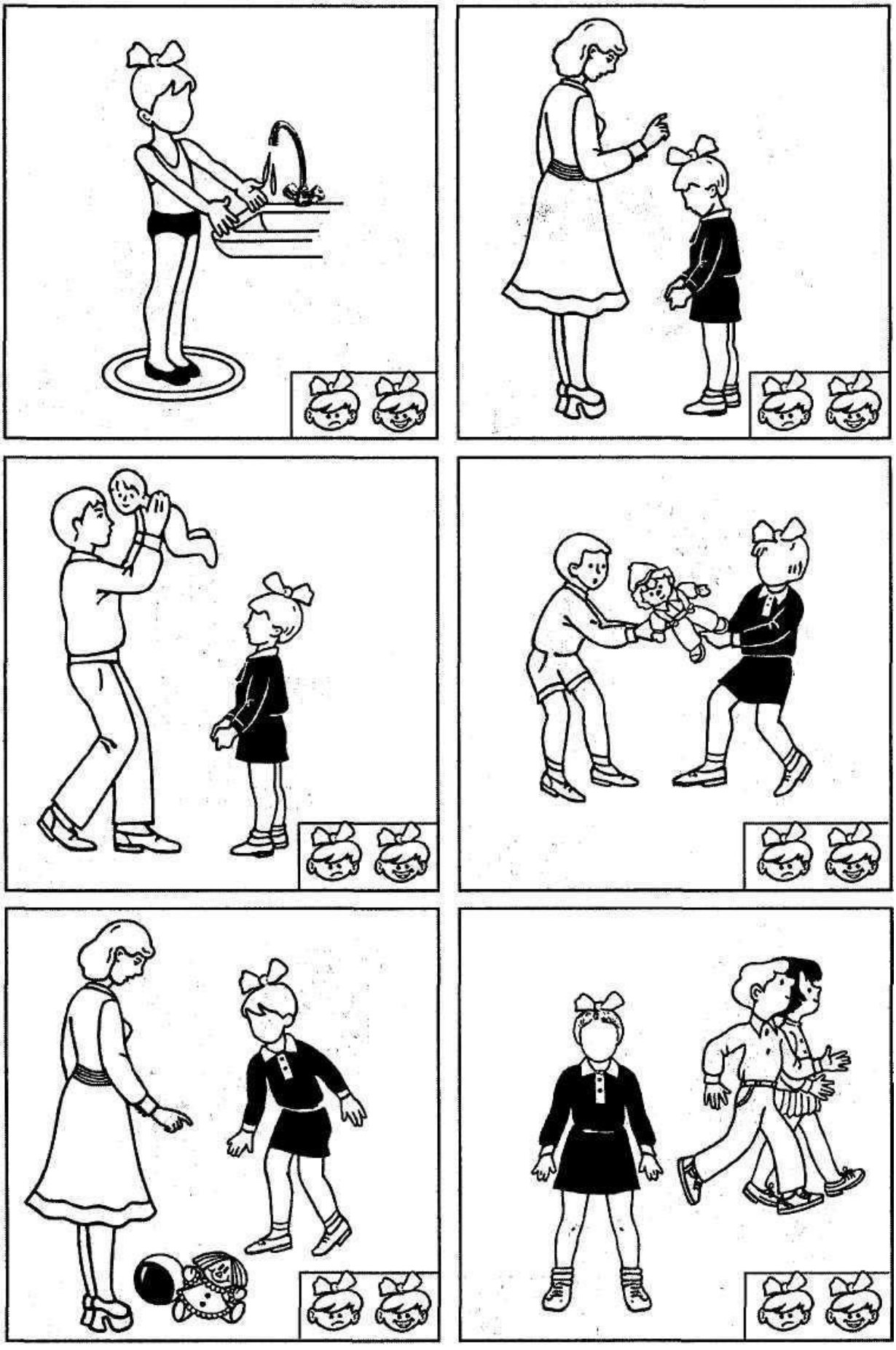
13) Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей / Александра Ивановна Захарова. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.

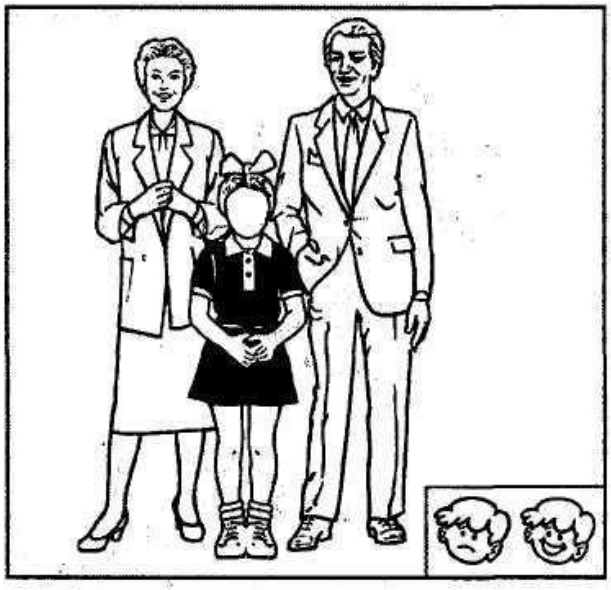
Додаток 1.Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен)

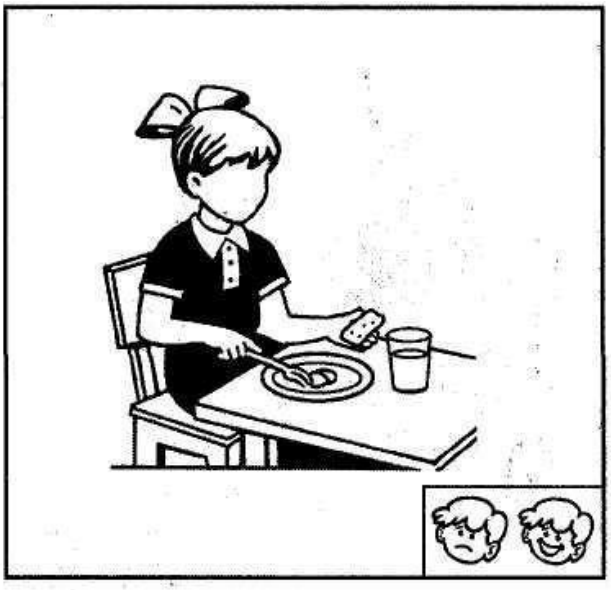
Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери».

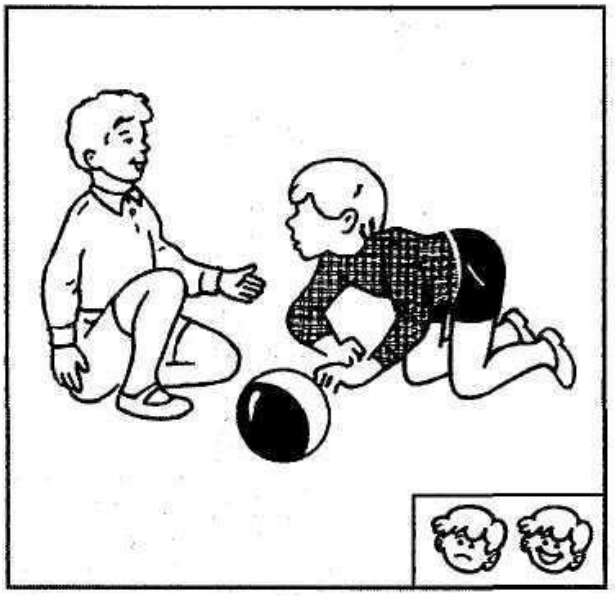


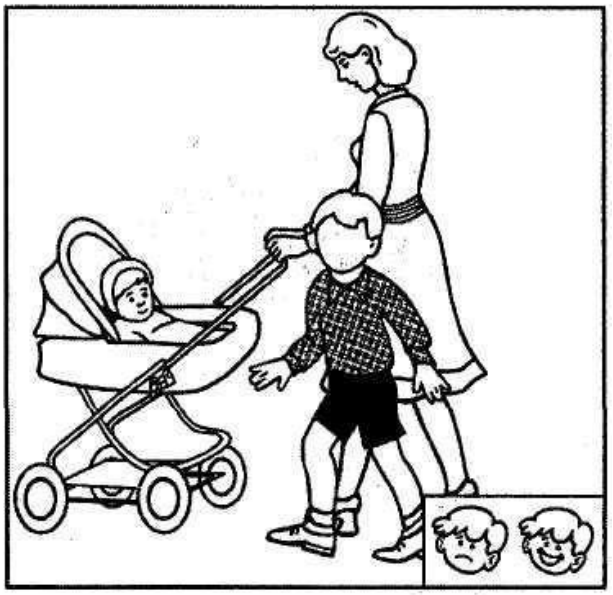


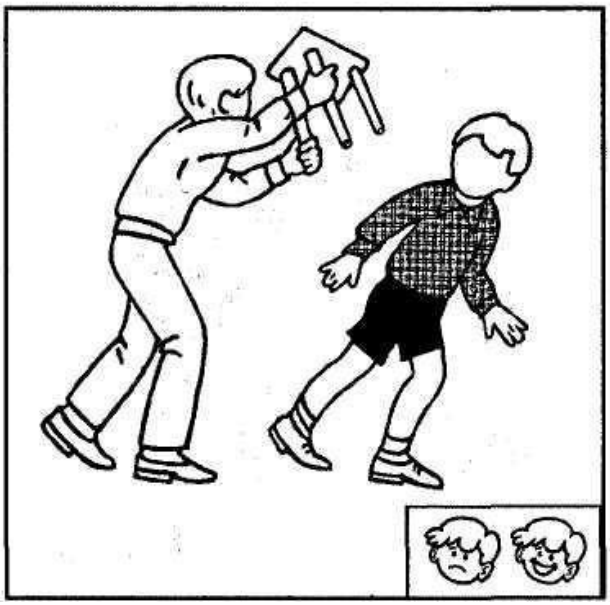


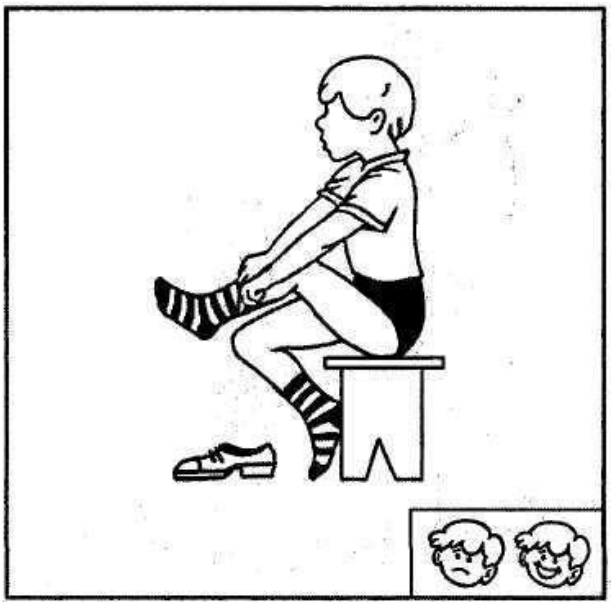


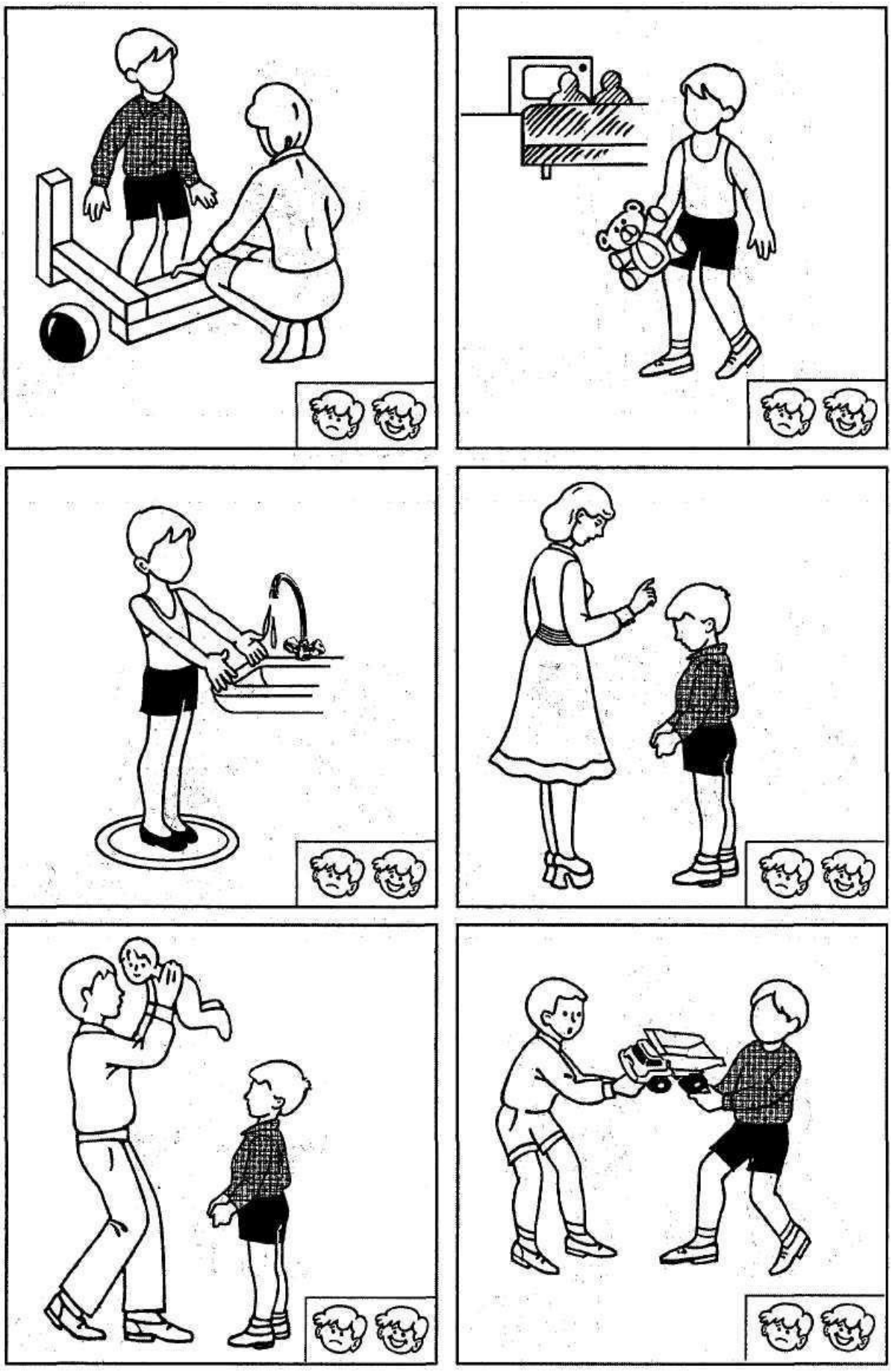
ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ

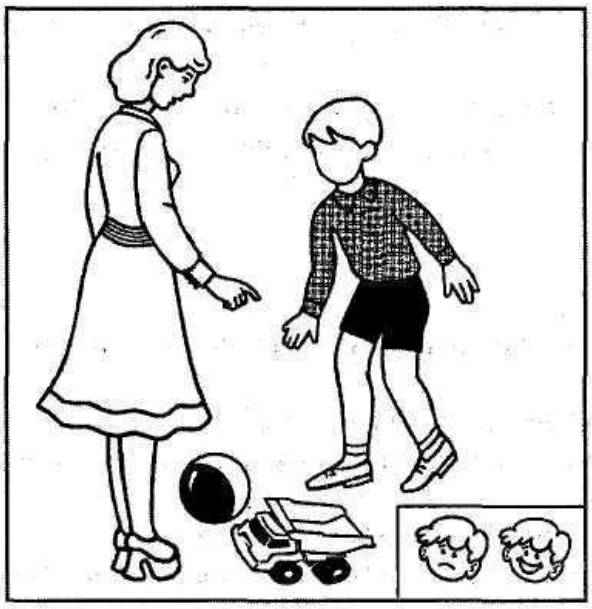


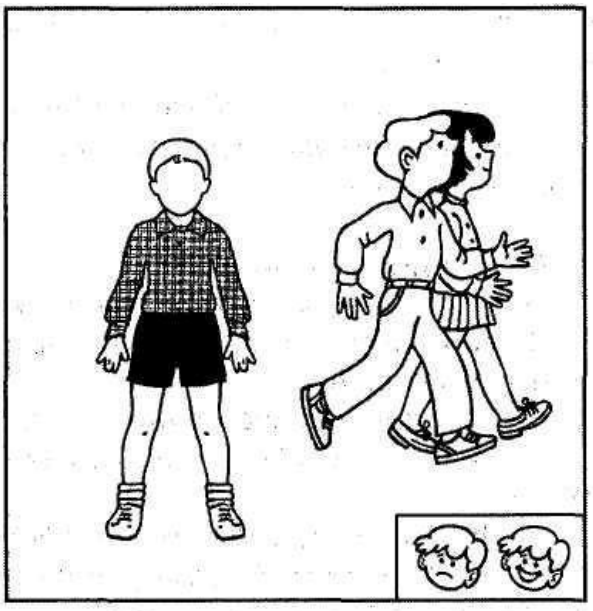


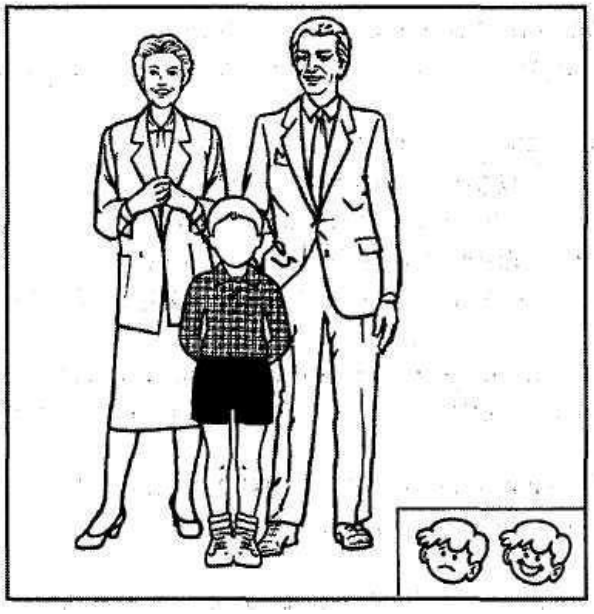


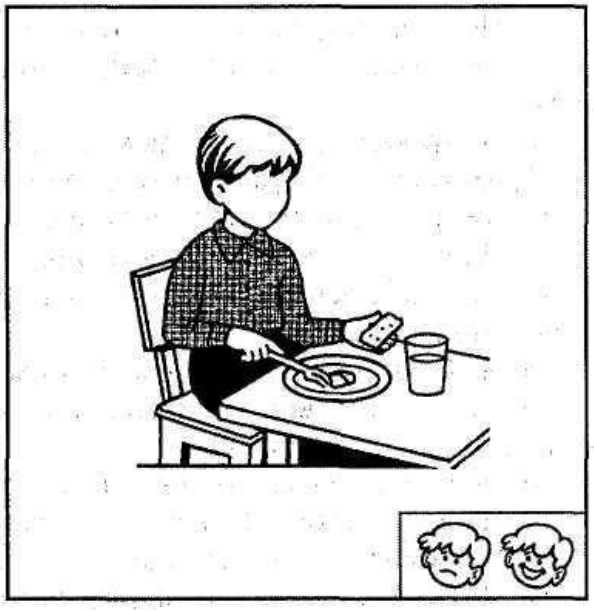












Додаток 2. «Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу»

Автор: А.Захаров

Інструкція. Шановні батьки, прочитайте подані нижче твердження та поставте відмітку навпроти тієї відповіді, яка найбільше підходить до характеру, поведінки вашої дитини.

з/н	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Легко засмучується, багато пережинає			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись			
3	Вередує, дратується через дрібниці			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5	Трапляються випадки агресії			
6	Заїкається			
7	Гризе нігті			
8	Смокче пальці			
9	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			
11	Важко засинає			
12	Сниться неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватись, швидко відволікається			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена у собі, нерішуча			
21	Відчуває почуття неповноцінності			