

ДИТЯЧІ СТРАХИ І ТРИВОЖНІСТЬ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД.



ПРИЧИНИ ПОЯВИ, МЕТОДИ ПОЗБАВЛЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

- ☐ Поняття про дитячі страхи і тривожність;
- ☐ Діагностика різних видів тривожності і страхів
- ☐ Вправи, ігри , арт-методики, спрямовані на корекцію страхів і тривожності
- ☐ Корекційні програми для роботи з тривожними дітьми
- ☐ Просвітницьке заняття і поради для батьків
- ☐ Корекційні казки у роботі з тривожністю і страхами



Кожна

людина чогось боїться і це не залежить від віку. **Страх** — це цілком природна і передбачувана реакція організму на подразник, який наша підсвідомість бачить як небезпека. Але якщо подолати страхи ми можемо самостійно, то діткам це зробити досить трудно. Вони часто і самі не розуміють, що з ними відбувається. Просто відчувають себе вкрай незатишно. Ви не зможете перемогти всі дитячі страхи, тому що їх безліч у будь-якої дитини. Але ваше завдання — це навчитися адекватно до них ставитися, опрацьовувати та намагатися самим не ставати причиною переляку.

ПОНЯТТЯ ДИТЯЧОГО СТРАХУ

Дитячий страх — це відчуття тривоги або занепокоєння у дитини до 16 років. Кожен вік несе свої страхи, які можуть так чи інакше позначитися на психіці.

Якщо вийде дитячі страхи перемогти, то це допоможе виростити сміливу особистість, впевнену в собі і ініціативну.

Якщо ж не звертати уваги на страх, то дитина не дізнається, що таке система батьківського нагляду в повній мірі і буде гомно побоюватися в майбутньому. Особливо потребують опрацювання сильні і тривалі страхи.

ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ДИТЯЧІ СТРАХИ



Занепокоєння, страх і фобія — це три стадії не тільки дитячого, а й дорослого страху. Одні можуть швидко з'являтися і зникати, інші надовго (іноді назавжди) залишають чіткий слід в пам'яті. Подія більше не повторюється, але страх остається. Новорожденний дитина ще не розуміє причини і наслідки, тобто не здатний логічно міркувати. Тому він повністю сприймає світ як його батьки. Звідси висновок: батьки можуть всі свої страхи перенести на психіку дитини як через копірку.

Тривожний погляд і інтонація — нитки, через які передається страх незрілому розуму. Тому найважливіше — це реакція батьків на будь-який подразник.

Пам'ятайте, що дитині неважливо, що сталося. Він подивиться на маму і вирішить: чи варто плакати чи ні. Якщо вона злякалася, слідом очікуйте реакцію дитини. Крім цього, причин для страхів досить. **Щось злякало.** Випадок — основна причина дитячих страхів. Це може бути гучний крик, страшна сцена фільму, застрягання в ліфті, травма дитини або родича, побоювання батьків, укуси оси або собаки, похорони. Якщо батьки дитини — люди зі стійкою психікою, неконфліктні, спокійні, позитивні і впевнені в собі, тобто ймовірність, що страх виявиться короточасним. Якщо ж при новонародженого були сварки батьків і інші травмуючі ситуації, то він знаходить невпевненість в собі. Ето означає, що страх через конкретного випадку може стійко закріпитися в пам'яті. Такі діти починають остерігатися собак, комах і часто реагують на будь-яку ситуацію плачем. **Фантазія.** Найчастіше винуватцем дитячого страху стає надто розвинена уява. Трапляється певна ситуація, і малюк тут же домальовує в своєму розумі подробиці. Як приклад можна привести нічні тіні. Зім'ятою ковдру утворює на стіні тінь і дитина в уяві додумує, що це вовк або чудовище. Якщо він обожнює мультики і вже має уявлення про інопланетян, то він може боятися місяця, яка світить у вікно. При цьому його фантазія почне вигадувати інопланетян, які за ним спостерігають. Сюди ж можна віднести страх Коція, Баби Яги та навіть Мойдодира. Тому важливо захищати дитину від телевізора і фільтрувати його мультфільми. **Розлади в сім'ї.** Сваритися з чоловіком — це нормально. Але пам'ятайте, що потрібно це робити правильно — конструктивно і на знижених тонах. Якщо кожна сварка переходить в скандал із застосуванням міцних слів, грюканням дверей і биттям посуду — не дивно, що дитина буде полохливим, тривожним і примхливим. **Розлади в соціальному житті.** Сварки з вчителями, однолітками і іншими людьми можуть стати причиною соціофобії. Дитина починає боятися колективів і відчувати себе самотнім. Такі дитячі страхи перемогти неважко, якщо вони вчасно помічені. Однак є ймовірність, що ви про нього дізнаєтеся лише після декількох років. [/ Su_box] Також дитина може обрости страхами після відвідин дитячого табору, де діти розповідають один одному страшні історії ночами. **Невроз.** Іноді причиною страху стає психологічне відхилення,

яке називається неврозом. Воно виробляється поступово і лише в тому випадку, якщо страхи заглушуються, посилюються і не опрацьовуються.

ПРИЧИНИ, ЗА ЯКИМИ ДИТЯЧІ СТРАХИ ПОСИЛЮЮТЬСЯ

Вже існуючий страх може посилюватися при впливі деяких несприятливих факторів.

- Родичі постійно чогось бояться.

Порада: опрацювати свої страхи, відкрийте дитині світ з позитивної сторони, спираючись на хорошему.

- Родичі нагадують дитині про страх або сміються з нього.

Порада: прийміть страх дитини як свій і не звинувачуйте дитину в ньому — він має право боятися.

- Лякаючий фактор постійно присутня.

дізнайтеся, в чому причина дитячих страхів і швидше усуньте її.

- Батьки поведуться надто владно по відношенню до дитини.

вас повинні любити і поважати, а не боятися. Спробуйте побудувати дружні відносини, психологічно вставши на один рівень з дитиною.

- Будь-яка емоція карається — дитині забороняють тупотіти ногами, бити подушку, плакати, кричати (підсумок — страх вкорінюється і пригнічується).

нехай дитина висловлює емоції, як хоче. За це можна лаяти. Дайте йому потопати ногами, а потім спокійно сказати причину.

- З дитиною мало розмовляють по душам.

як би ви не були зайняті, виділяйте годину в день, щоб поговорити з дитиною про минулий день.

- Дитина один в родині або у нього немає друзів.

подумайте про причини його замкнутості, станьте йому хорошим другом і він знайде собі товаришів.

- Дитину не розуміють батьки і вважають, що він винен в своєму страху.

не думайте, що малюк вас не слухає. Зрозумійте його спочатку самі.

- Мама вимотується будинку і на роботі.

дитині потрібна весела і добра мама, а не ломова кінь. Змініть роботу або делегуйте частину обов'язків іншим.

- Дитину надто сильно люблять і бережуть його.

не захищайте дитину від навколишнього світу, ставлення до нього адекватно — НЕ звеличуючи вище всіх і не прініжая.

якщо дитина росте без батька, будьте для нього другом і одночасно захисницею, коли він добре себе веде. А також доброї порадицею, коли у нього проблеми. Ваше завдання — бути веселою, не дивлячись на труднощі, і передати це відношення малюкові. До того ж помічено, що у позитивних і життєво активних жінок проблема неповної сім'ї вирішується дуже швидко. Многі страхи дитини виникають через неправильне поведіння батьків, їх тривожності, гіперопіки або нестачі тепла і любові.

Що б не трапилося, ви повинні стояти горою за свою дитину — захищати його від нападок сусідки з іншого під'їзду або критики вихователя при вас.

Іноді досить сказати: «я сама поговорю з ним», прийти додому і спокійно обговорити, чому він себе так повів. Вислухайте і дайте рекомендації малюкові. Це кращий спосіб стати йому не тільки батьком, а й вірним другом.

ВИДИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ



Психологи

класифікують дитячі страхи за чотирма видами. **Страхи ночами.** Сюди відносяться кошмарні сновидіння. Під час сну у дитини спостерігаються мимовільні рухи — він розмовляє, іноді кричить, бгає ковдру і простинку. Іногда може відбуватися мимовільне сечовипускання і прояви лунатизма. Когда сниться кошмар, дитина або прокидається і біжить до батьків в ліжко, або засинає і на ранок нічого не може згадати. **Необґрунтовані страхи.** Один з найпоширеніших видів дитячих страхів. Дитина боїться темряви, йому страшно бути наодинці з собою, він лякається персонажів мультфільмів або казок, а також додумує того, чого немає. При цьому не намагайтеся переконати дитину, що його страх не має підстав — він все одно буде стояти на своєму. **Нав'язливі страхи.** Сюди можна віднести боязнь відкритих і закритих просторів, польотів на літаку, страхи перед укачиванием в транспорті і так далі. **Незрозумілі (маячні) страхи.** Дитина починає боятися того, що абсолютно нікого не лякає: свою ляльку, телефон, тапочки. Позбутися від дитячих страхів такого типу легко, якщо зрозуміти причину. Наприклад, йому наснилося, що за ним женуться його тапочки або розмовляє лялька.

ПРОЯВ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ В ЖИТТІ



Як

дізнатися, що дитина щось боїться? На це може вказувати безліч найрізноманітніших ознак. Новонароджена дитина проявляє свій страх єдиним чином — він заливається в плачі. Старші діти вже більш здатні на прояви свого дитячого страху.

- Він не відпускає вас і ходить буквально по п'ятах.
- Він ховається, сховавшись в ковдру з головою, або закриває обличчя руками.
- Він агресивний або плаче.
- Він малює тільки чорними олівцями, зображує чудовиськ, черепа (підсвідомо намагається опрацювати страх за допомогою малювання).
- Якщо ви просите його намалювати свій страх, він його малює, а потім боїться малюнка.
- У нього є нав'язлива звичка — гризе нігті, смочає палець, смикає кофточку або ґудзик, не знає, куди подіти руки, тупцює на місці, намагається постійно мити руки. У такому випадку для опрацювання краще звернутися до психолога.

Як виявити страх? Найкраще поговорити з дитиною про те, чого він боїться, попросити намалювати це або скласти казку з собою в ролі головного персонажа. Якщо він починає розповідати страшну історію, то краще дати розгулятися фантазії в іншому напрямку — попросити дитину завершити її позитивно і придумати добру кінцівку, де дитина виходить переможцем.

СТРАХАМ КОЖЕН ВІК ПІДВЛАДНИЙ

Побороти дитячі страхи можна за умови, що ви розумієте, чим вони викликані і як з ними впоратися. Кожен вік — час тих чи інших страхів. Давайте розберемося, чого боятися наші діти в певному віці.

1-3 РОКИ

Що з себе представляють. Вчаться основним життєвим навичкам, а головне — бути собою. Вміє відрізнити хлопчика від дівчинки, дорослого від дитини і свого від чужого. Понімають, що є близьке коло, а є соціум. У цей період сім'я для дитини стає надійною фортецею (якщо відсутні конфлікти). Якщо сім'я психологічно здорова, то малюк поступово забуває стрес появи на світ.

Чего боятися: того ж, що і мама. Ви засмучені — дитина засмучений. Ви знову повеселішали — дитина повеселішав. Дитина з 2 до 3 років може відчувати страх при появі другого ребенка. Також з'являється ревності, якщо батьки приділяють увагу собі або іншим. Дитина може боятися догляду мами або самостійного засипання, незнайомих, гучних або різких звуків. Коли малюк робить перші кроки, він може боятися впасти. Але це скоріше проекція батьків своїх страхів на ребенка. Як захищати від страху. Чи не лягати при дитині, думаючи, що він нічого не розуміє. Кроха миттю відчуває напружену обстановку і реагує плачем на зміну поведінки батьків. Якщо мати годує грудьми, їй особливо слід менше боятися і нервувати, так як страхи передаються з грудним молоком. Ні в якому разі не допускайте конфліктів з домочадцями про годування

грудьми. [/ Su_box] Здорова атмосфера в сім'ї дозволяє дитині зміцнювати свою я-позицію і набувати впевненості в себе. Еслі народжується братик або сестричка, перемогти дитячі страхи можна шляхом включення малюка в турботу про молодшого. У цьому віці краще не віддавати дитину в ясла. Пам'ятайте, чим довше ви будете з малюком — тим краще. Намагайтеся якнайшвидше привчати його до самостійності і не опікати надмірно. Залишайтеся спокійними, щоб не передавати страхи ребенку. Вибірайте ретельно казки на ніч — не слід читати про Бабу Ягу. Зупиніться на більш добрих казках Сутєєва або Теремки. Подаруйте максимум захисту малюку. Для цього забезпечте його любов'ю перед сном, погладьте, заспівайте пісеньку, заспокойте.

3-5 РОКІВ

Що з себе представляють. Дитина щосили виявляє почуття і емоції. Його емоційна сфера набагато розширюється, а значить, з'являється безліч дитячих страхів. Він намагається ще більше зблизитися з батьками і чужими дітьми, яких оголошує своїми друзями. Прі цьому дружба може тривати 1 день. Дитина вчиться розуміти соціум, жити в ньому. Він розуміє, що вже існує на тільки «я», а й «ми». Він стає більш самостійним, також починає посилено розвиватися воображення. Кроха може приміряти на себе образи героїв казок або професії. С 3 до 5 років ви можете спостерігати не тільки активність, але і дратівливість, образливість, постійні зміни настрою. Кроха сміється і тут же починає плакати, коли щось не по його. Може вимагати, щоб ви з ним постійно перебували. [Su_quote] Чого бояться. Що його розлюблять. Люблять сильніше батька протилежної статі і бояться не догодити йому в першу чергу. Знову гостро відчувається страх самотності, тому вам треба більше спілкуватися з дитиною. Також боїться покарання, закритого приміщення. [/ Su_quote] Як захищати від страху. Так як зараз малюк вчиться любити, йому важливо показати гідний приклад. Намагайтеся відкрито проявляти любов до своєї другої половини, а також ребенку. Целуйте, обіймайте, тормошив — все це зараз дуже важно. Старайтесь ніколи не говорити «ти погано себе повів, я тебе не люблю» — дитина це може запам'ятати назавжди і тоді з'явиться дитячий страх втратити любов родителів. Родітелю протилежної статі слід особливо бути уважними до дитини в цьому віці. Ні в якому разі не замикайте його в кімнаті в якості покарання. Згладжуйте казки шляхом пропускання страшних моментів. Максимально захистити від страхів допоможе спілкування з однолітками, де малюк проявляє всю гаму емоцій.

5-7 РОКІВ

Що з себе представляють. У цьому віці діти починають розділяти людей на хороших і поганих. Хороші — це ті, хто посміхається і добрий до дитини. Погані — ті, які зляться і роблять уколи. Може з'явитися тривога, недовірливість, чуттєвість. Чого бояться. У цьому віці дитина починає боятися, що помре він або його батько. Якщо дитині часто сняться кошмари, то з'являється страх перед засинанням. Звідси істерики ночами. Також малюк починає боятися лікарів, укусів, висоти, вогню. Можуть посилитися страхи темряви, закритого простору і покарання батьків. Дитина починає боятися потойбічного. Причому це більше виражено у невпевнених у собі дітей, які виховувалися в авторитарних сім'ях. Діти починають замислюватися про майбутнє і його боятися. [/ Su_box] Дитині-хлопчиків важливий приклад сильного і сміливого батька, тому що зараз формуються перші чоловічі качества.

В цьому віці страхи формують фізичний вплив на дитину, покарання, крики. Дівчинка може боятися крикливого батька, а хлопчик авторитарної матері. З'являється страх розлуки, нападу, війни, скандалів, запізнь, очікування, смерті домашніх тварин. Як захищати від страху. Щоб подолати дитячі страхи, намагайтеся переконувати свою дитину в безпеці, показувати йому, що світ не страшний. Не сваріть дитину, якщо він починає говорити погані слова. Дівчинка може боятися крикливого батька, а хлопчик авторитарної матері. З'являється страх розлуки, нападу, війни, скандалів, запізнь, очікування, смерті домашніх тварин. Як захищати від страху. Щоб подолати дитячі страхи, намагайтеся переконувати свою дитину в безпеці, показувати йому, що світ не страшний. Не сваріть дитину, якщо він починає говорити погані слова. Дівчинка може боятися крикливого батька, а хлопчик авторитарної матері. З'являється страх розлуки, нападу, війни, скандалів, запізнь, очікування, смерті домашніх тварин. Як захищати від страху. Щоб подолати дитячі страхи, намагайтеся переконувати свою дитину в безпеці, показувати йому, що світ не страшний. Не сваріть дитину, якщо він починає говорити погані слова.

Спокійно говорите, що це неприйнятно і намагайтеся не звертати на них зайвої уваги. Зараз важливо якомога менше травмувати психіку погрозами або злими вигуками.

Якщо дитина сам по собі невротичний або гіперчутливий, намагайтеся звести хворобливі ситуації до мінімуму: давайте таблетки замість уколів, читайте добрі казки і так далі.

7-11 РОКІВ

Що з себе представляють. Дитина більше не поводить як егоїст. Він починає розуміти, що в соціумі потрібно вміти контактувати з оточуючими вчителями та однолітками. Починає розвиватися почуття обов'язку, зобов'язання, відповідальність, дисциплінованість.

ДИТЯЧІ СТРАХИ



Дитячі страхи— специфічні, пов'язані з віком переживання занепокоєння, тривоги, що виникають як реакція у відповідь на реальну або уявну загрозу. Виявляються змінами емоційного стану, вегетативними симптомами — прискореним серцебиттям, порушенням ритму дихання, м'язовою напругою. Поведінка характеризується униканням потенційно небезпечних ситуацій / об'єктів, надмірної прихильністю до дорослих, боязню самотності. Діагностика проводиться психологом, психотерапевтом, психіатром. Використовується метод бесіди, опитувальники, проєктивні тести. Лікування засноване на психотерапії творчістю, консультуванні родителів. Страх як реакція організму на уявну / реальну небезпеку є основою інстинкту самозбереження, мобілізує людини до втечі, боротьби. Специфічне відміну дитячих страхів — відсутність зв'язку з актуальною загрозою. Вони виникають на основі одержуваної ззовні інформації, перетворюються фантазією, уявою. Поширеність досягає 90%. Вираженість варіюється, в більшості випадків страх поверхневий, зникає самостійно, у 1-1,5% дітей формуються фобії — емоційні розлади, що вимагають лікування. Епідеміологічні показники вище у дівчаток. Сприятливі фактори — вік батьків понад 35 років, виховання єдиної дитини, обмеженість контактів з однолітками. Сприятливі фактори — вік батьків понад 35 років, виховання єдиної дитини, обмеженість контактів з однолітками. Сприятливі фактори — вік батьків понад 35 років, виховання єдиної дитини, обмеженість контактів з однолітками.



Боязнь певних об'єктів або ситуацій формується у дітей на базі психологічних особливостей — вразливості, довірливості, підвищеної тривожності, активної фантазії. Страхі виникають при впливі зовнішніх факторів, найбільш важливим з яких є виховання. Відносини з батьками нерідко стають джерелом невротизації ребенка. Виделяють наступні причини страхів дитячого віку:

- **Негативний досвід.** Пережиті дитиною травмуючі ситуації — основне джерело стійких страхів. Емоційні відхилення важко піддаються корекції, стають фобіями. Приклад: боязнь собак (вулиці) після укусу твариною.
- **Залякування.** Батьки, вихователі можуть використовувати страхітливий образ об'єкта (тварини, людини) або ситуації для припинення небажаної поведінки дитини. Приклад: «будеш вередувати — віддам чужій тітці».
- **Висока тривожність батьків.** Емоційне занепокоєння, напруженість дорослих, установка на невдачу передаються дитині. Заборони, застереження («впадеш», «вдаришся») зароджують почуття тривоги, що трансформується в страх.

- **Агресивна поведінка батьків.** Демонстрація сили, домінування батьком знижує почуття базового довіри і безпеки. Боязкість, постійне очікування біди формує страх.
- **Фільми, комп'ютерні ігри.** Сюжети нерідко містять сцени насильства, погроз. Дитина нездатний критично оцінити можливість подібних ситуацій, починає боятися їх повторення.
- **Психічні розлади дитини.** Страх є симптомом певного захворювання (неврозу, невропатії). Потрібно комплексна діагностика, тривале лікування.

Поява дитячих страхів пояснюється віковими особливостями психічного розвитку. Ключову роль відіграє уява — розумовий процес створення нових образів і уявлень шляхом переробки раніше отриманої інформації. Спосіб до фантазування виникає в 2-3 роки, досягає піку в дошкільному, молодшому шкільному віці. Страх дитей відрізняються найбільшою різноманітністю, незвичністю, інтенсивністю переживань. Чим більше вразливий, тривожний дитина, тим легше вони формуються. Нездатність об'єктивно оцінити ситуацію, критично поставитися до власних емоцій сприяє закріпленню, підтримці страху. У міру дорослішання ситуації, яких боїться дитина, змінюються. Зміст страхів відображає значиму сферу життя на даному віковому етапі. [/ Su_box] Дитинство — страх розлуки з матір'ю; раннє дитинство, дошкільний вік — боязнь темряви, тварин, відмінних істот; шкільний період — соціальні страхи. <https://www.youtube.com/watch?v=P194YDLRIBE> Детські страхи класифікуються за багатьма різними параметрами. Широко поширене розподіл страхів на біологічні та соціальні. Природні виникають рано, базуються на інстинкті самосохранення. Соціальні формуються в процесі розвитку дитини, пов'язані зі сферою міжособистісних контактів. По об'єкту, причин, особливостей проявів, тривалості, інтенсивності страхи поділяють на: [com / watch? v = P194YDLRIBE](https://www.youtube.com/watch?v=P194YDLRIBE) Детські страхи класифікуються за багатьма різними параметрами. Широко поширене розподіл страхів на біологічні та соціальні. Природні виникають рано, базуються на інстинкті самосохранення. Соціальні формуються в процесі розвитку дитини, пов'язані зі сферою міжособистісних контактів. По об'єкту, причин, особливостей проявів, тривалості, інтенсивності страхи поділяють на:

- **Надцінні.** Найбільш поширені, є результатом фантазії дитини. З'являються в певних обставинах, поступово поширюються, охоплюють всі думки, переживання.
- **Нав'язливі.** Пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями (боязнь висоти, відкритого простору). Легко провокують паніку.
- **Маячні.** Виникнення страху не піддається логічному поясненню. Зв'язок з об'єктом / ситуацією носить незвичайний, дивний характер. Приклад: дитина впала, гуляючи в черевиках — сформувався страх взуття.

З періоду новонародженості до півроку страхи виявляються інстинктивним вздрагиванням, закидання ручок, загальною напругою, занепокоєнням. Злякавшись, малюк плаче, кличучи матір. Провокує фактором може стати гучний звук, яскраве світло, втрата опори, швидке наближення незнайомого великого предмета. В 6-7 місяців формується почуття прив'язаності до мами. При її тривалій відсутності дитина стає неспокійним. Основа страху — реакція, схожа з тривогою самотності, розлуки. Подібні переживання можуть зберігатися до 2,5-3 років. З 8 місяців виникають страхи перед незнайомими людьми. Боязнь редукується до півтора років. Страхі другого року життя пов'язані з несподіваною появою сторонніх людей, знаходженням на висоті, болем, різким звуком, самотністю. З 2 років діти починають побоюватися окремих об'єктів — вуличних собак, рухомих автомобілів, вогню.

Трирічний вік — період становлення власного «Я», відділення від оточуючих, самостійного вибудовування відносин.

З'являється страх перед покаранням, що відображає розуміння наслідків вчинків, страх недостатньої уваги (любви) родителів. У дошкільнят зберігається страх болю, темряви, відкритого / замкнутого простору, небезпечних об'єктів, покарання, засудження родителями. Додається боязнь казкових, нереальних істот — домовиків, скелетів, привидів, тролів. У молодших школярів, підлітків переважають страхи соціальних взаємодій. Діти бояться отримати погану оцінку, виступати публічно, виявитися підданими осміянням, осуду, відкидання. [/ su_box] З 6 років нерідко формується страх смерті як невідворотного події, неминуючої кінцівки життя. Виникає боязнь хвороб, аварій, пожеж, техногенних і природних катастроф. Дитячі страхи виявляються змінами поведінки, емоцій. Дитина прагне уникнути страшних об'єктів / ситуацій, стає тривожним, неспокійним, плаксивим. Переживання відображаються на самопочутті — порушується сон, знижується апетит, з'являються болі різної локалізації (головні, абдомінальні, м'язові, суглобові, серцеві). [Su_quote] При відсутності адекватної допомоги батьків, психологів, педагогів дитячі страхи здатні трансформуватися в фобії — виражені інтенсивні реакції занепокоєння, паніки. Фобії відрізняються стійкістю, часто ірраціональні, провокуються ситуаціями / об'єктами, що не представляють реальної загрози. [/ Su_quote] На основі дитячих страхів розвивається невроз нав'язливих станів (обсесивно-компульсивний розлад, нав'язливе повторення думок і дій). Характер підлітка набуває рис підозріливості, тривожності,

невпевненості. Будь-яке з перерахованих ускладнень проявляється обмежувальним поведінкою, прагненням до уникнення певних ситуацій, труднощами соціальної адаптації. Дитячі страхи стають причиною звернення до психологів, психотерапевтів, психіатрів. Діагностичний процес ґрунтується на клінічній бесіді — діти не приховують своїх переживань, після знайомства, встановлення контакту з фахівцем розповідають про ситуаціях, що викликають тривогу. З метою об'єктивного визначення інтенсивності страхів використовуються психодіагностичні методи: встановлення контакту з фахівцем розповідають про ситуаціях, що викликають тривогу. З метою об'єктивного визначення інтенсивності страхів використовуються психодіагностичні методи: встановлення контакту з фахівцем розповідають про ситуаціях, що викликають тривогу. З метою об'єктивного визначення інтенсивності страхів використовуються психодіагностичні методи:

- **Опитувальники.** Існує безліч стандартизованих методик, орієнтованих на дослідження дитячих страхів. Дошкільнятам, молодшим школярам питання задають безпосередньо. Підліткам надають бланки самостійного заповнення — за відсутності контролю юнаки і дівчата відповідають більш чесно. Опитувальники підбирають з урахуванням віку дитини. Використовують Методику діагностики дитячих страхів (Захаров), Структурний опитувальник дитячих страхів (Акопян).
- **Проективні методики.** Для обстеження дітей дошкільного віку, виявлення неусвідомлюваних, приховуваних страхів у школярів застосовують рисункові тести, діагностичні казки, тести інтерпретації ситуацій. Відсутність структурованих питань створює більш довірчу обстановку між психологом і дитиною, дозволяє обійти захисні механізми, боязнь осуду. Поширені методики — «Намалюй свій страх» (Захаров), тест «Казка» (Дюссо), Тематичний апперцептивний тест (Мюррей).

Допомога пацієнтам заснована на створенні домашньої обстановки, що підтримує відчуття спокою, безпеки. Додатково застосовуються методи психотерапії, що дозволяють повністю усвідомити, переробити негативні емоції — занепокоєння, тривогу, страх. Комплексне лікування проводиться психотерапевтом, психологом, психіатром. включає:

- **Сімейне консультування.** Зустрічі необхідні для виявлення причин, що формують і підтримують страх. Обговорюються методи виховання, особливості внутрішньосімейних відносин (конфлікти, прояви агресії) і дозвілля дитини. Спеціаліст дає рекомендації по корекції поведінки батьків, найкращим способам взаємодії з дитиною.
- **Психотерапія.** Заняття проводяться індивідуально. На першому етапі відбувається обговорення страхів. Щира розмова частково знімає емоційну напруженість. На другому етапі здійснюється переробка страхів. Поширений метод казкотерапії — вигадується історія про страх з хорошим кінцем. Ефективні заняття з творчим компонентом — створений страх (малюнок, виліплена фігурка) переробляється або ритуально знищується.
- **Прийом медикаментів.** Лікарська терапія необхідна при виражених, тривалих симптомах. Застосовується на початку комплексного лікування, до настання позитивного ефекту психотерапії. Лікар-психіатр призначає анксиолітики, седативні препарати. Схема лікування, дозування, тривалість прийому визначаються індивідуально.

З часом дитина «переростає» більшість дитячих страхів. Ймовірність успішного результату підвищується при правильній батьківській і психотерапевтичній допомозі. Для попередження розвитку страху у дитини необхідно встановити і підтримувати з ним довірчі відносини, відмовитися від демонстрації домінування, застосування фізичної сили, не показувати власну тривожність і опасення. Важно правильно організовувати дозвілля, віддаючи перевагу рухливим і творчим заняттям в колективі, а не перегляду телевізора і віртуальним ігор на самоті.

ЧОМУ ДИТИНА ПОЧИНАЄ ВІДЧУВАТИ СТРАХ?

У книзі професора і доктора психологічних наук Захарова Олександра Івановича «Денні і нічні страхи у дітей» йдеться про те, що поки дитина ще маленький, він не здатний вибудовувати ланцюжок логічних міркувань. Як наслідок, малюк вірить тому, що розповідають батьки, а будь-яку їхню реакцію в тій чи іншій ситуації повністю переносить на себе. Но дитячих майданчиках можна часто почути схвилювані крики: «Не біжи так швидко — впадеш!», «Злазь звідти — вдаришся!», «Не чіпай собаку — вкусить!», або «Не перестанеш балуватися, відведу тебе до поліцейського!». [su_box title = 'Рада' style = 'glass' box_color = '#FFDB00' radius = '5'] Саме такі емоційні і часом занадто різкі залякування і попередження про можливу небезпеку з боку родичів і стають основною причиною виникнення дитячих страхів. [/su_box] Найцікавіше, що найчастіше діти лякаються не того, що сталося, а надто бурхливої реакції на те, що відбувається у близьких і рідних йому людей. Некоторые страхи можуть бути викликані гіперопікою мами, яка сама диктує дитині негативну реакцію. У більшості випадків сам по собі страх у дитини з'являється тільки після особистого негативного досвіду (наприклад, укусу комах або собаки).

ІНШІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ФОБІЙ У ДІТЕЙ

Дорогий читач! Ця стаття розповідає про типові способи вирішення Ваших питань, але кожен випадок унікальний! **Якщо Ви хочете дізнатися, як вирішити саме Вашу проблему — задайте своє питання. Це швидко і безкоштовно !** Крім впливу батьків існують і інші причини, що призводять до появи дитячого страху:

1. Конкретний інцидент, який налякав дитину. Наприклад, укуси тварини, болючий укол в кабінеті лікаря, аварія на дорозі або невдале падіння з велосипеда. Безумовно, стійкий страх з'являється далеко не у кожної дитини. До виникнення фобії більш схильні недовірливі, невпевнені в собі і сором'язливі дітки.
2. Дитяча уява. Всі маленькі фантазери майстерно вміють придумувати монстрів в шафі або під ліжком, привидів, примар і інших різних чудовиськ. Однак одні діти через час вже і не згадають про страшну вигадку, а деякі будуть плакати і почнуть панічно боятися залишатися на самоті.
3. Емоційно нестабільна обстановка в сім'ї. Постійні скандали, сварки, крики і відсутність взаєморозуміння між членами родини, а також гіперопіка або недолік психологічної підтримки негативно позначаються на стані малюка, викликаючи в ньому непроходящие почуття тривоги, в майбутньому здатне перерости в дитячий страх.
4. Взаємини в колі однолітків. Якщо дитину часто принижують, ображають і глузують в садку або школі, у нього може розвинутися соціальна фобія. Він стане навідріз відмовлятися йти на заняття або в групу.
5. Неврози. Страху у дітей, невлависті їхньому віку або переходять у патологію, є невротизми (рекомендуємо прочитати: симптоми і лікування невротизмів у дітей). Діагностувати і лікувати подібні серйозні розлади можуть виключно лікарі.

РІЗНОВИДИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

В даний час існує чотири основних види фобій у дошкільнят, дітей 6-8 років і старше. Більшість фахівців в цій області дотримуються класифікації дитячих страхів згідно з визначеними характеристиками:

- предмет боязні;
- тривалість та інтенсивність;
- особливості протікання дитячого страху;
- причини, що спровокували появу.

НАВ'ЯЗЛИВІ І МАРЕВНІ СТРАХИ

Нав'язливі страхи прямо пов'язані з обставинами, які привели до їх появи, тобто подібні дитячі страхи виникають в абсолютно певних випадках. Наприклад, акрофобія — страх висоти або клаустрофобія — боязнь замкнутого пространства.

Появлення у малюка маревного страху буває досить складно пояснити, а тим більше з'ясувати причину, по якій виникло подібне розлад. Серед маячних страхів можна зустріти боязнь носити конкретну взуття, розкривати парасольку або навіть грати з певною іграшкою.

Однак батькам, чий малюк зіткнувся з проблемою маревного страху, не слід відразу панікувати. Буває, що джерело дитячого страху знаходиться на поверхні.

Наприклад, малюк може панічно боятися надягати куртку, тому що одного разу, застібаючи блискавку, випадково защеміло собі кожу. К маячних страхів відноситься і страх висоти або відкритого простору. Такі фобії, проте, цілком можуть перейти разом з малюком у доросле життя

НАДЦІННІ І НІЧНІ СТРАХИ У ДІТЕЙ

Найбільш поширені страхи у дітей дошкільного віку — це надцінні страхи. Практично в 90% випадків з 100 саме вони турбують малиша. Частіше діти дошкільного та молодшого шкільного віку бояться темряви, самотності, смерті, казкових персонажів і тварин (докладніше в статті: що робити, якщо дитина боїться темряви?). Малюки абсолютно впевнені в виправданості своїх страхів, щиро вірячи, що в темному місці ховається страшний монстр або що перебувати одному без батьків небезпечно. Поступово такі переконання починають домінувати в свідомості крихти і носити статус свержценной ідеї.

Нічні страхи отримали свою назву в результаті того, що боязненні стану у дитини проявляються вночі в період сну. Від нічних кошмарів страждають близько 2-3% дітей. Подібні нічні стани супроводжуються метаннями, криками, стогонами і плачем.

Іноді дитина може говорити уві сні — наприклад, просити не чіпати, відпустити його або що-небудь прибрати. Найчастіше малюк кличе маму до себе, але при цьому її не впізнає. Протягом декількох хвилин карапуз заспокоїться і продовжить спати, а вранці навіть не згадає, про нічному проісшествії. В рідкісних випадках на тлі нічних страхів у дитини спостерігається сомнамбулізм. Монстри або казкові істоти, які «відвідують» дитини вночі або в його фантазіях, є для свідомості малюка абсолютно реальними

Тривога і тривожність у дітей

Тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності й небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Тривога - це важлива емоція, яка попереджує нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм.

Важливо відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога проявляється епізодично неспокоєм, хвилюванням дитини, то тривожність є стійким і довготривалим станом. Якщо було замічено часте і довготривале повторення тривоги, то можна говорити про тривожність.

Вроджена або сформована схильність дитини швидко і легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру.

Тривожність спричиняє зниження працездатності, страх відповідальності, складність адаптації у соціальному середовищі та зниження якості життя дитини.

Як розпізнати тривожних дітей?

1. Їх відрізняє надмірне хвилювання, при чому іноді вони бояться не самої події, а того що відчують перед її настанням.
2. Часто діти очікують самого найгіршого.
3. Відчують себе безпорадними, уникають грати нових ігор, уникають приступати до нових видів діяльності.
4. Спостерігаються високі вимоги до себе, вони надміру самокритичні.
5. Рівень їх самооцінки низький, такі діти насправді думають, що гірші інших у всьому, що вони негарні, нерозумні, незграбні.
6. Вони шукають підтримки, схвалення від дорослих у всіх справах.
7. Постійно хвилюються.

8. Важко концентрують увагу на чомусь.

9. М'язове порушення (наприклад, в області обличчя, шиї).

10. Роздратованість.

11. Порушення сну.

Тривожні діти почуваються безпомічними, бояться розпочинати нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування порівняно з однолітками. Як наслідок — рівень самооцінки дитини знижується. Для них характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчують сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття. Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відверто, а іноді навіть приховують їх.

Чому дитина стає тривожною?

Рівень тривожності дитини багато в чому залежить від тривожності дорослих, які її оточують: висока тривожність педагога або батьків передається дитині.

Тривожність дітей може підвищуватися і в тому разі, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем тощо.

Причинами тривожності та пасивності можуть бути:

- неуважність батьків,
- напружені емоційні обставини вдома,
- суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи. -- відсутність у дітей відчуття фізичної безпеки;
- відкидання і ворожість, що демонструються дорослими;
- дитина, як дзеркало, відображає батьківські тривоги;
- до дитини пред'являються завищені вимоги;
- авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною;
- негнучка, догматична система виховання;
- несприятливі мікросоціальної та побутові умови;
- протиріччя між високими домаганнями, викликаними захвалювання і реальними можливостями дітей.

Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження рівня її самооцінки, яке, у свою чергу, спричиняє зниження навчальних досягнень, закріплення неуспіху. Непевність у собі викликає в дитини бажання бездумно дотримувати вказівок дорослого, пасивність, формальне засвоєння здобутих знань, острах виявити будь-яку ініціативу.

Як краще спілкуватись з тривожною дитиною?

- Звісно, усім дорослим відомо, що не можна порівнювати дітей одне з одним.
- Крім цього, під час виховання таких дітей бажано уникати будь-яких змагань і видів діяльності, умовами яких є порівняння досягнень одних дітей із досягненнями інших. У ситуації з тривожною дитиною краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, які було отримано, наприклад, тиждень тому. Навіть якщо дитина зовсім не впорається із завданням, у жодному разі не можна говорити, що вона виконала його гірше за решту дітей.
- Виховуючи тривожних дітей, не рекомендується також робити щось таке, що передбачає врахування швидкості;
- не можна підганяти та квапити їх;
- необхідно, як ми вже згадували, уникати змагальних моментів під час повсякденної діяльності та ігор.
- Включення дитини в будь-яку нову ситуацію повинно відбуватися поступово, починаючи з поетапного знайомства з людьми, повідомлення правил, умов, звикання до приміщення та ін.
- Важливо хвалити таких дітей навіть за незначні успіхи, відзначати їх у присутності інших людей — це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала обов'язково повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш; дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили.
- Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень. Будьте послідовними у своїх діях, не забороняйте дитині без будь-яких причин те, що дозволяли їй раніше.

Як підвищити самооцінку дитини?

- Безумовно приймати її.
- Активно слухати її переживання і потреби.
- Бувати разом (читати, грати, займатися).
- Не втручатися в її заняття, з якими вона справляється.
- Допомогати, коли просить.
- Підтримувати її успіхи.
- Ділитися своїми відчуттями (довіряти).
- Конструктивно вирішувати конфлікти.
- Використовувати в повсякденному спілкуванні привітні фрази. Наприклад: «Мені добре з тобою, я рада тебе бачити...», «Добре, що ти прийшов...», «Мені подобається, як ти...», «Я по тобі скучила...», «Ти, звичайно, справишся...», «Як добре, що ти у нас є».
- Обіймати не менше чотирьох, а краще по 8 разів на день.

Шкільна тривожність у дітей

Відчуття шкільної тривоги неминуче у шкільному віці. Більше того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує учня. Але для кожної дитини є своя критична точка, після якої дитині важко самій впоратись і вона потребує допомоги. Якщо інтенсивність тривоги перевищено - розпочинається негативний вплив на психіку дитини.

Шкільна тривожність виражається у хвилюванні, підвищеному переживанні в навчальних ситуаціях, у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку вчителя, однолітків. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність, невпевнена в правильності своєї поведінки, своїх рішень. Вчителі та батьки відзначають такі особливості дитини, зазвичай кажуть, що вона «всього боїться», «дуже вразлива», «недовірлива».

Причини та ознаки шкільної тривожності

Причина та характер шкільної тривожності може змінюватися з віком. У першому класі тривога дитини пов'язана з незвичним становищем як таким: нова соціальна роль, зміна розпорядку дня, збільшення навантаження. 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 чути.

Основна школа. У п'ятому класі збільшується кількість навчальних предметів, з'являються нові педагоги з різними навчальними стилями, характерами та вимогами до учнів. Тривожність школярів також підвищується, але має нівелюватися до кінця першого семестру. Тривожність учнів також пов'язана з особистим статусом в учнівському колективі. Якщо підліток має проблеми із самоствердженням серед однолітків, він стає агресивним, проявляє негативізм до дорослих, намагається здобути новий, часто заборонений, досвід — паління, алкоголь, комп'ютерний світ. Така поведінка надає підлітку сили впоратися із ситуацією, яка викликає тривожність.

Старша школа. Тривожність учнів випускних класів здебільшого пов'язана з іспитами та необхідністю самовизначатися у самому собі та з професією. У поведінці старшокласників проявляються: ігнорування запитань, пов'язаних із майбутнім показна байдужість або, навпаки, зайва старанність під час підготовки до вступу у виш.

Надмірне навантаження – причиною тривожності може стати психічна і фізична виснаженість у наслідок втоми. Доведено, що рівень тривожності підвищується в учнів після шести навчальних тижнів. Тож, для відновлення організму потрібен тиждень відпочинку.

Певні психічні особливості – якщо дитина має певні вади мовлення, чи проблеми з пам'яттю, загальноприйняті умови навчання й оцінювання (усні опитування, заучування великих текстів тощо) можуть бути причинами постійного стресу.

Проблеми у спілкуванні з однолітками – комунікативні компетенції є одні із ключових у підлітковому віці. Вміння адаптуватися в колективі, встановлювати зв'язки з

однолітками, підтримувати або змінювати свій статус необхідно для дорослішання та формування здорової особистості. Зміна навчального середовища у зв'язку з переїздом, чи зміна складу колективу можуть викликати стрес у дитини, схильної до тривожності. Замість встановлювати нові зв'язки – дитина замикається, втрачає інтерес до навчання та довіру до однолітків, вважає що всі негативно до неї ставляться.

Гіперопіка батьків та їх установка на оцінку - наслідок бажання реалізувати свої амбіції через дитину. Дитина відчуває опіку батьків, але постійно перебуває в полоні страху втратити їхню любов та повагу.

Ресурсом упоратися з тривожністю зазвичай є родина. Нормально, якщо дитина отримує від батьків психологічну підтримку, набуваючи впевненості у собі — а отже захищається від стресів. Якщо ж дитину не підтримують у родині, вимагаючи лише високих балів, нагород, призових місць на конкурсах, не даючи натомість відчуття безумовної любові — дитина відчуватиме постійну тривогу.

Авторитарна педагогіка. Вимогливість без підтримки може бути притаманна й педагогу. Якщо навчальний процес у класі базується на відчутті страху, це також може спровокувати підвищену тривожність. Тривожні діти надзвичайно чутливі до наслідків власної діяльності. Вони не можуть самостійно вирішити, чи правильно щось зробили, а тому чекають на оцінку дорослого. За такого ставлення дитина занадто залежна від думки дорослого, від похвали зростає ризик психологічної травми при будь-якій невдачі. Тож учитель може стати травмівним чинником для дитини, оскільки саме від нього виходить негативна оцінка.

ДІАГНОСТИКА ДИТЯЧИХ СТРАХІВ І ТРИВОЖНОСТІ

1.Страхи в будиночках

Тест О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової (5-6 років)

Підготовка дослідження. Для діагностики страхів у дошкільному віці нам необхідні малюнки двох будиночків (червоного і чорного) і протокол.

Проведення дослідження. Тест проводиться з|із| однією дитиною|дитям| або з|із| групою дітей. Після|потім| виконання завдання|задавання| дітям пропонується закрити|зачиняти| страшний будинок|дім| на замок, який вони самі малюють, а ключ|джерело| — викинути або втратити|згубити|. (Тим самим психолог декілька заспокоює актуалізовані страхи.) Страхи в чорному будинку|домі| підраховуються|підсумовують| і співвідносяться з|із| віковими нормами.

Інструкція. «У червоний і чорний будинок треба розселити страхи. У якому будинку (червоному або чорному) житимуть страшні страхи, а в якому — нестрашні? Я перераховуватиму страхи, а ти показуй, у якому будиночку цей страх житиме».

У протоколі фіксується в який будинок|дім| (червоний або чорний) поселить дитина|дитя| той або інший страх, а також вільні вислови|висловлювання| дитини|дитяти| стосовно |того або іншого страху (якщо вони є).

Ключ до опитувальника:

Страх смерті №№ 4, 8, 15

Казкових персонажів № 7

Тварин та птахів № 9

Стихійних лих №№ 11, 14

Самотності №№ 1, 4, 5.

Фізичної загрози (покарання) №№ 2, 3, 6

Замкнутого простору 13

Протокол до методики «Страхи в будиночках»

№ п/п	Страхи	Червоний будиночок	Чорний будиночок	Примітки
1	Коли залишаєшся вдома один			
2	Нападу бандитів			
3	Захворіти, заразитися			
4	Якщо мене не стане			
5	Чужих людей			
6	Маму або тата; того, що вони тебе покарають			
7	Баби Яги, Коцю Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича			
8	Темноти; засипати; страшних снів			
9	Тварин			
10	Транспорту			
11	Бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)			
12	висоти; глибини			
13	Коли я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні			
14	Стихійних лих: Води; вогню; пожежі			
15	Лікарень: крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче)			

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

Мета. Виявити рівень тривожності дитини.

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».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

Інтерпретування результатів

Потрібно здійснити 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 проєктивне 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).

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) 100\%$

Рівні:

Слабкий - бали - 0-1; ІТ - 0-7,2 %.

Середній - бали - 2-5; ІТ - 14,3-35,7 %.

Добрий - бали - 6-7; ІТ - 42,9-50 %.

Високий бали - 8 і більше; ІТ - 57,1 % і більше.

ПРОТОКОЛ
до тесту «Тривожність»

Ім'я дитини

Вік дитини

Дані обстеження

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

Для полегшення якісного аналізу результатів додаємо коментарі, що спираються на досвід Л. Ясюкової. Їх складено на основі узагальнення висловів «балакучих» дітей, які самі розмірковували з приводу запропонованих малюнків і вибраних відповідей, а також бесід із батьками.

Малюнок 1. Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої - охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

Малюнок 2. Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація). Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази : «хороші діти так не поведуться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть». Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

Малюнок 3. Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація) Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильно розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони полюбляють демонструвати силу й добре

себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

Малюнки 4, 7, 14. Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якесь особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

Малюнок 5. Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація). На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

Малюнок 6. Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевизор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчувають.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

Малюнок 8. Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпеченими, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

Малюнок 9. Дитина й батько, який грається з малюнком (нейтральна ситуація).

Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації мал. 2.

Малюнок 10. Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

Малюнок 11. Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно реакції на мал. 5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: "Досить гратися, іди робити уроки"».

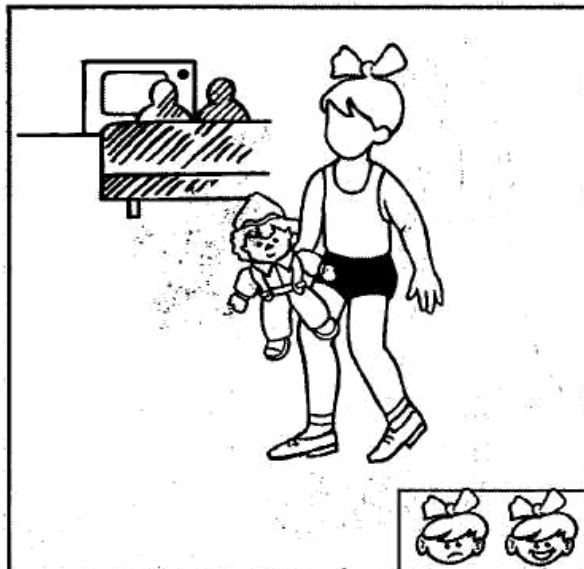
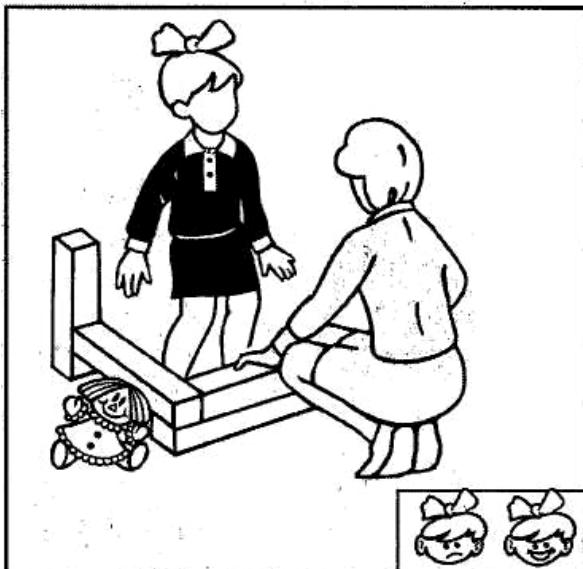
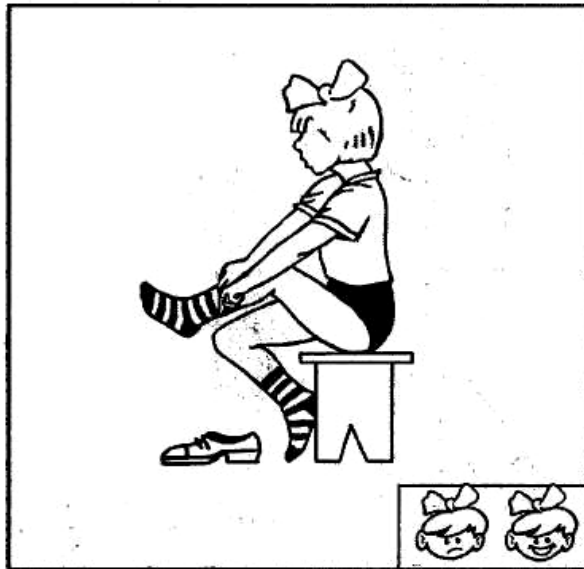
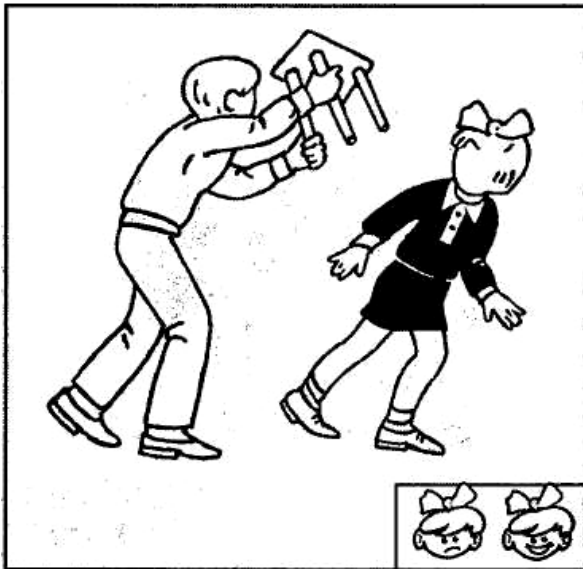
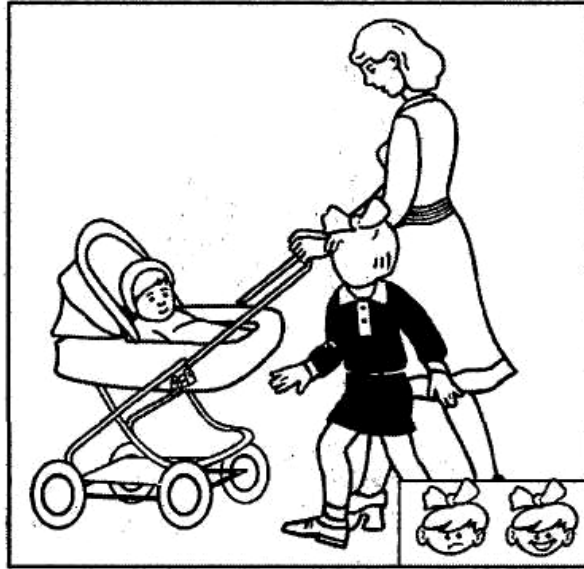
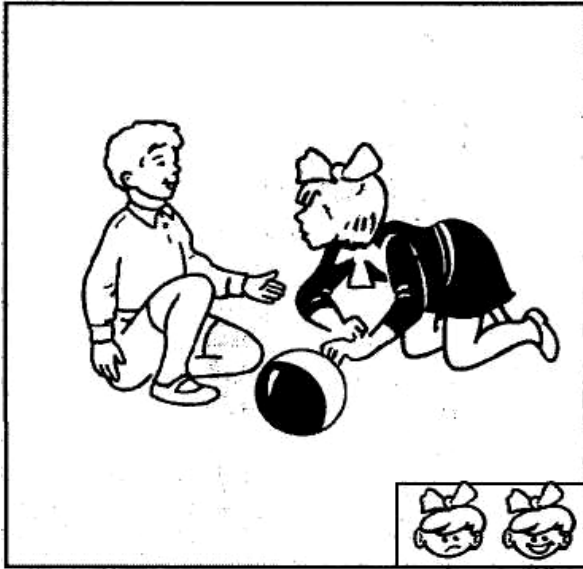
Малюнок 12. Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

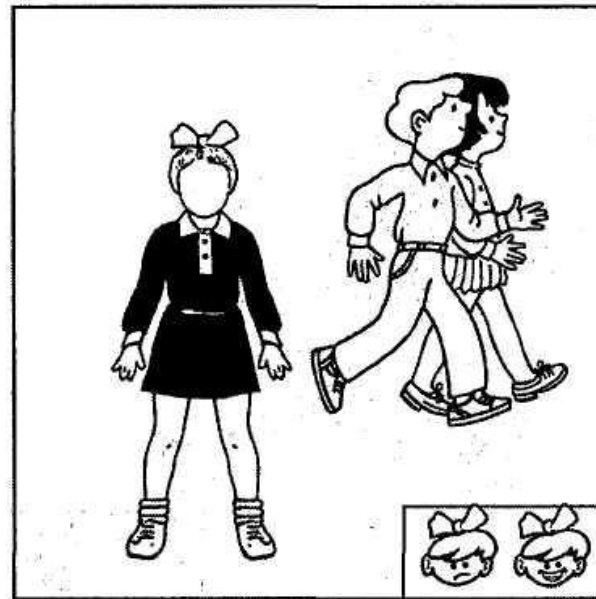
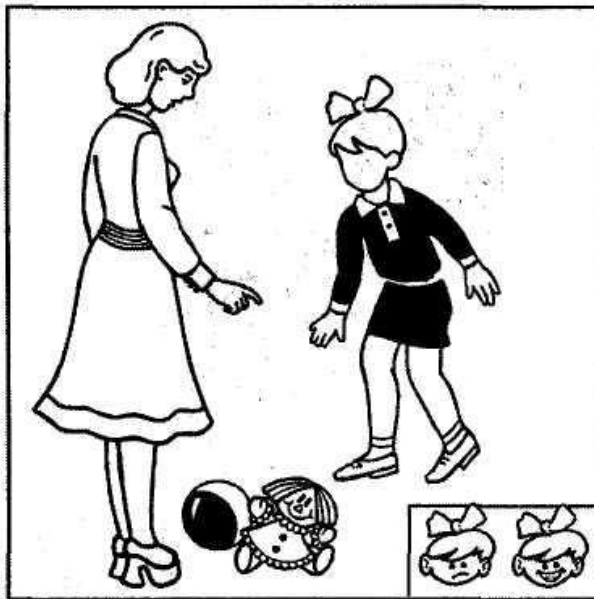
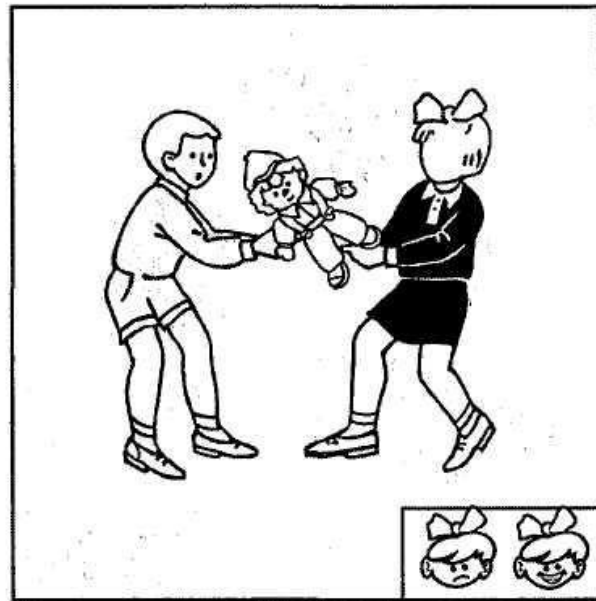
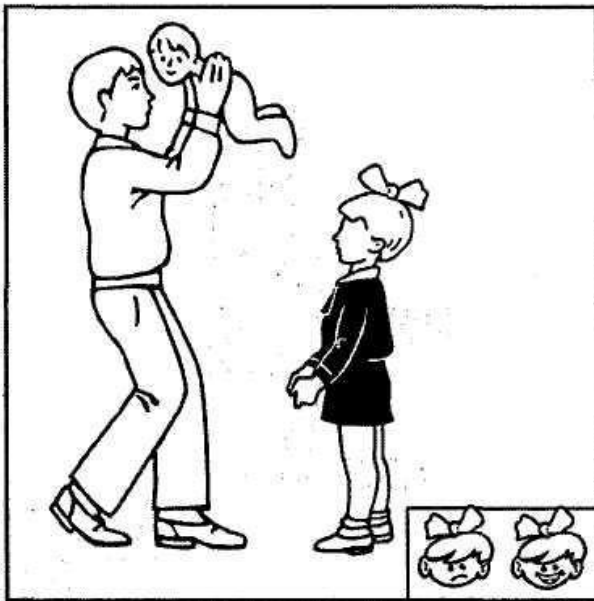
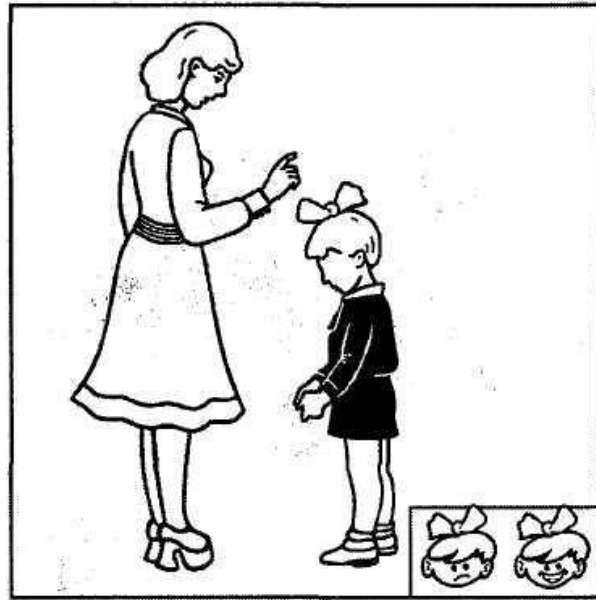
Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об'єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показник тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

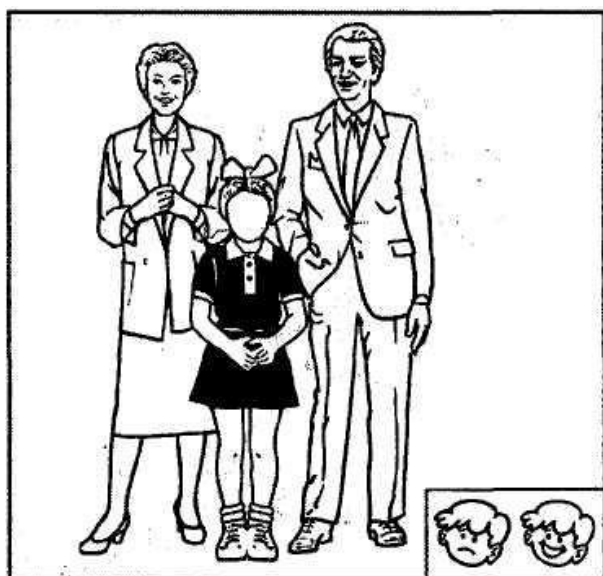
Малюнок 13. Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім'ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім'ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, відчувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона відчуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно.

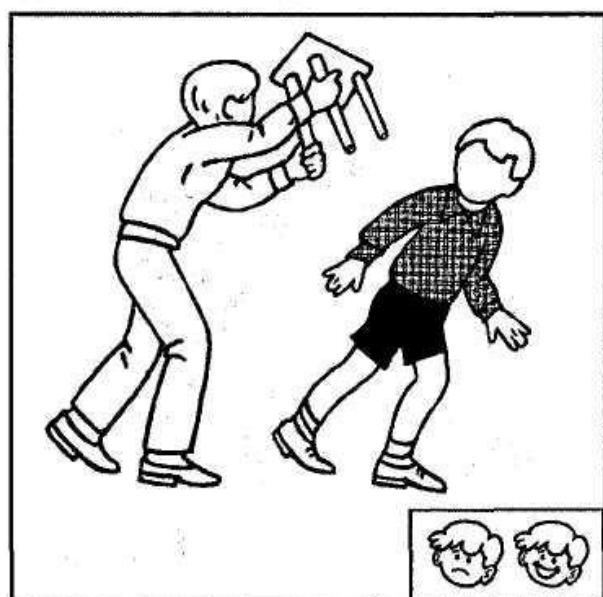
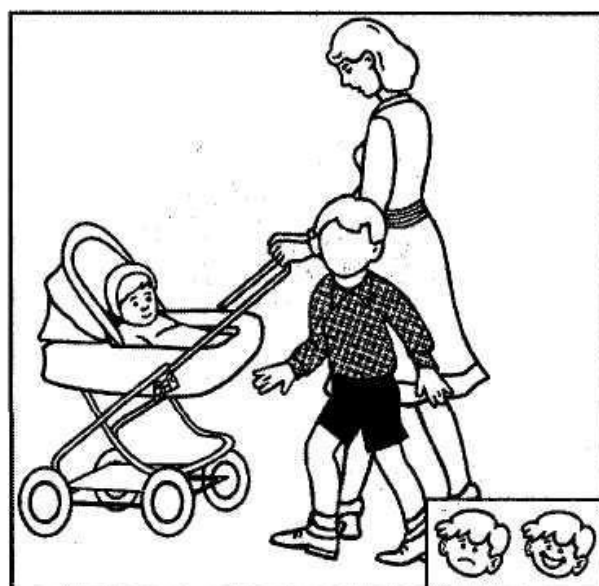
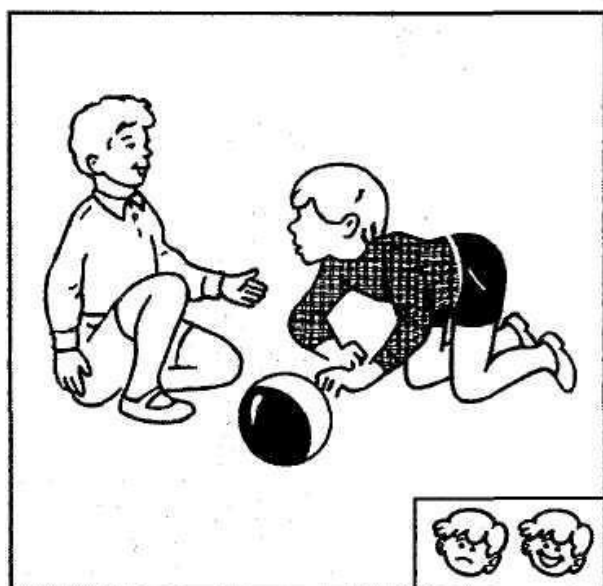
ВАРІАНТ ДЛЯ ДІВЧАТОК

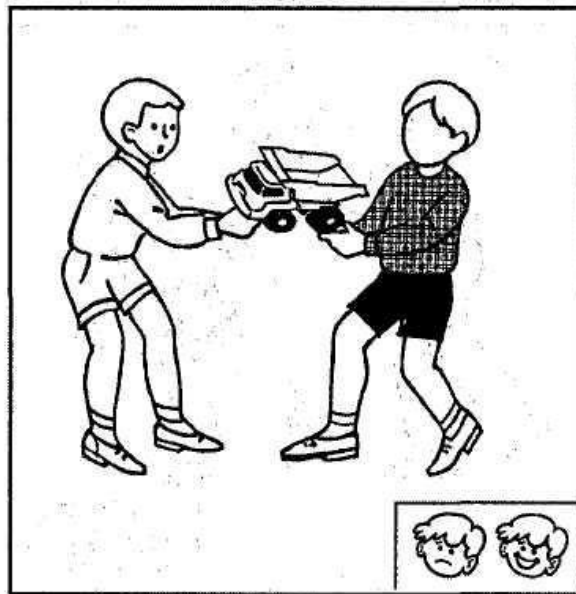
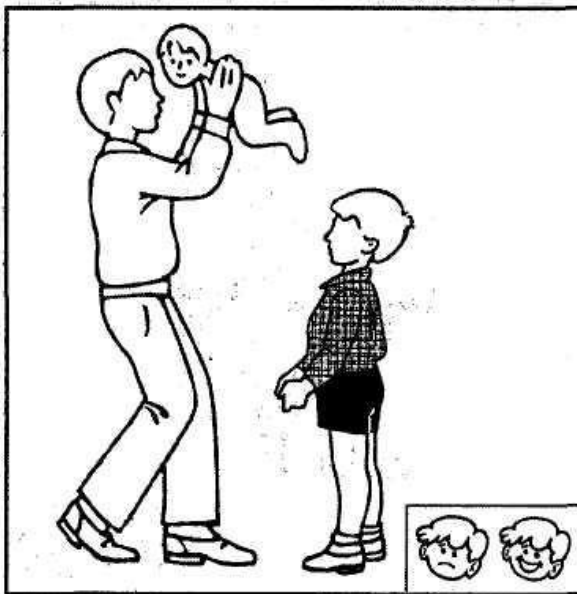
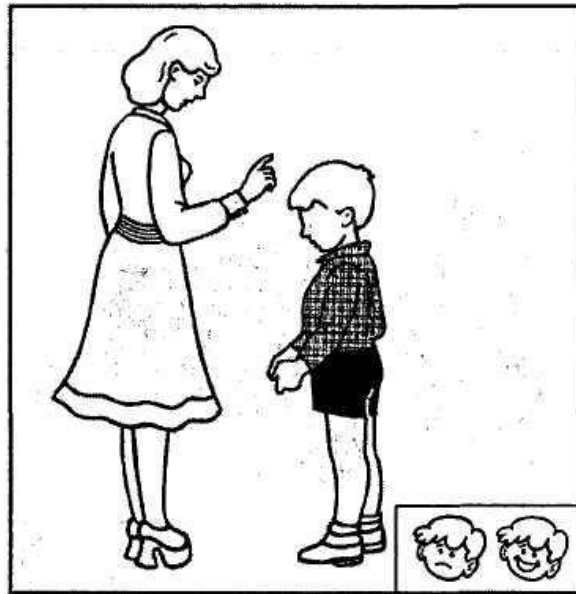
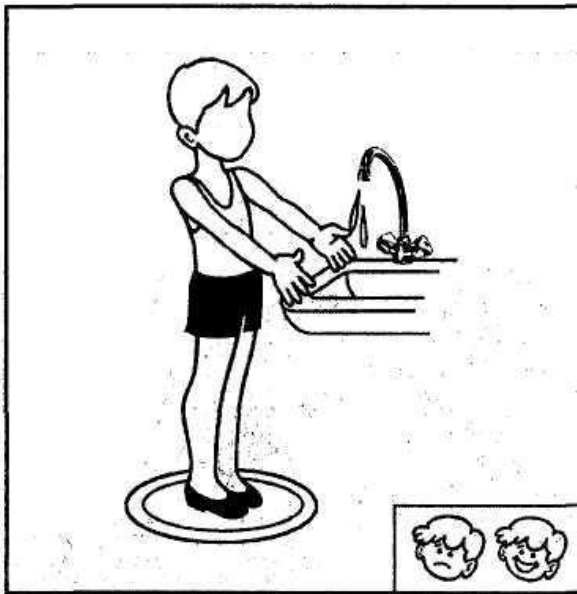
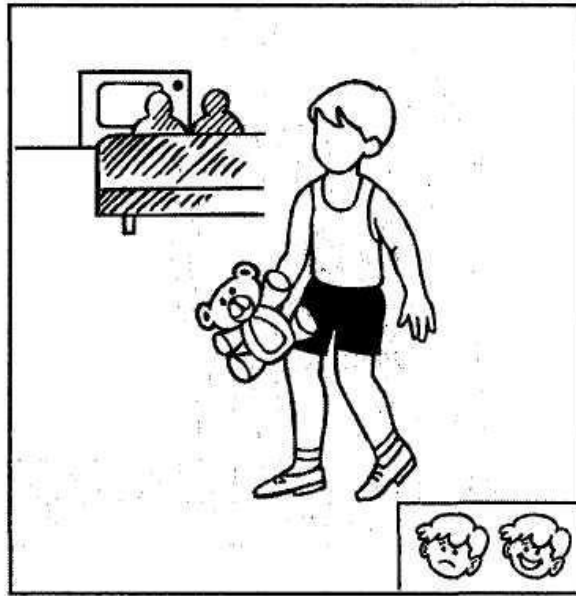
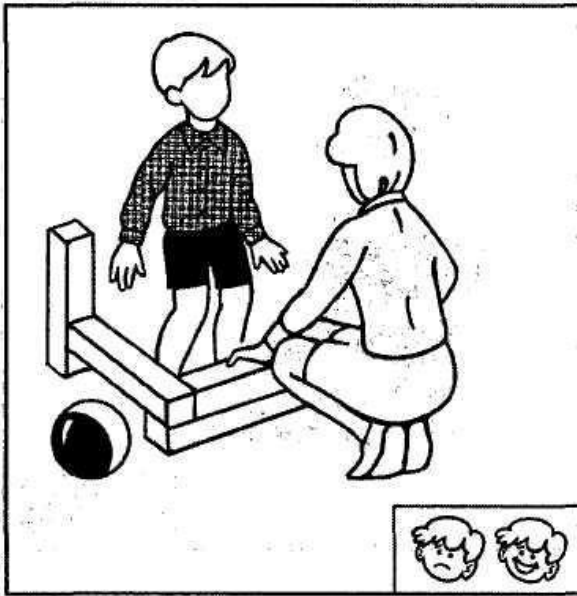


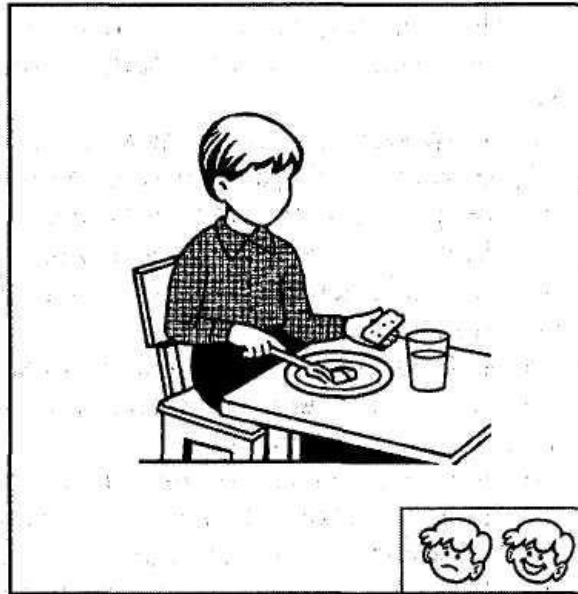
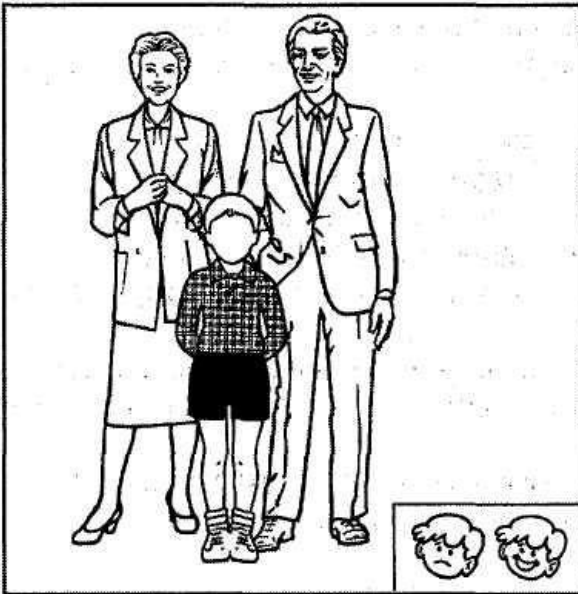
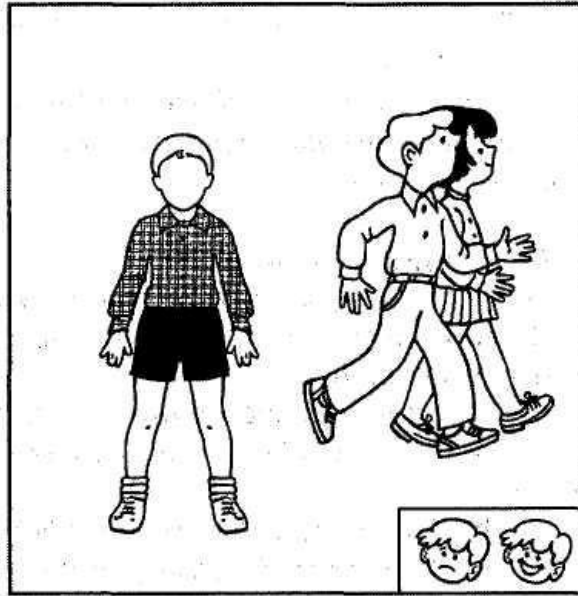
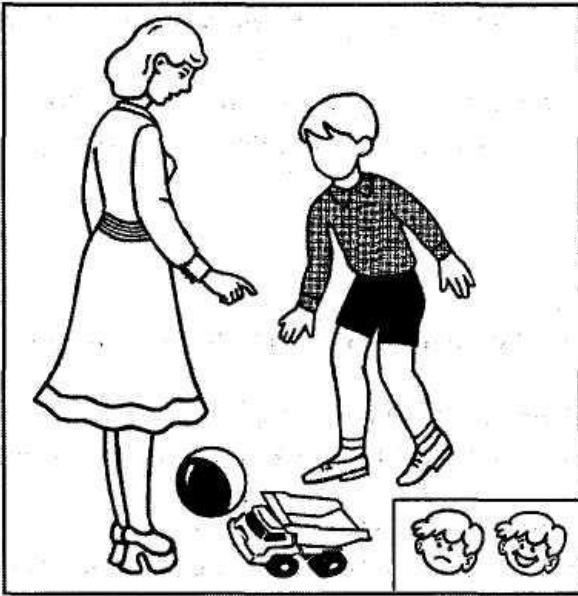




ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ







3.Алгоритм діяльності за методикою виявлення страхів та тривожності під ред. Є. І. Рогова

1. ПЛАНУВАННЯ

Цілі та задачі:

- діагностика наявності та вираження дитячих страхів;
- виявлення змін в емоційно-афективній сфері дитини.

Контингент та особливості проведення: методика використовується з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку (1-3 класи). Проводиться у вигляді індивідуальної бесіди або у письмовій формі, підходить для групової діагностики (кількість учасників не повинно бути більше ніж 15 осіб). Для отримання більш надійних результатів психологу необхідно провести спочатку бесіду з дітьми в атмосфері довіри та відвертості.

Терміни та строки: дослідження емоційно-афективної сфери може бути проведено у будь-який період навчального року. Але не рекомендується проводити дослідження тривожності протягом I чверті навчального року, коли проходить первинний адаптаційний період. Процедура проведення методики займає приблизно навчальну годину (включаючи підготовчий етап та ігри-релаксації).

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Матеріали та обладнання: опитувальник, бланки відповідей, ручки або олівці.

Після підготовчої бесіди з дітьми (приблизно 10 хвилин) дітям видаються індивідуальні бланки. Запитання подаються в усній формі. Увага! Бланки не повинні бути сильно зменшені, бо дрібні рухи важко дістаються малюкам, що тільки освоюють письмо.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ ДО МЕТОДИКИ Є. І. РОГОВА

Прізвище, ім'я _____

Дата _____ Клас _____

1		7		13		19	
2		8		14		20	
3		9		15		21	
4		10		16		22	
5		11		17			
6		12		18			

1		7		13		19	
2		8		14		20	
3		9		15		21	
4		10		16		22	
5		11		17			
6		12		18			

1		7		13		19	
2		8		14		20	
3		9		15		21	
4		10		16		22	
5		11		17			
6		12		18			

Інструкція: «Заповніть, будь ласка паспортну частину — вкажіть ваше ім'я та прізвище, напишіть сьогоднішню дату і клас, в якому ви навчаєтеся. Я зараз запитуватиму у вас про дещо, а ви відповідайте письмово: якщо згодні — навпроти запитання ставите «+», якщо ні — відповідно «—». У вільній частині бланку нічого писати не треба».

Процедура дослідження

Спочатку ставиться запитання: «Скажи будь ласка, чи боїшся ти...».

1. Коли залишаєшся один?
2. Занедужати?
3. Вмерти?
4. Якихось дітей?
5. Вихователів (учителів)?
6. Того, що вони тебе покарають?
7. Казкових героїв (Бабу Ягу, Чахлика Невмирущого, Бармалея тощо)?
8. Страшних снів?
9. Темряви?
10. Якихось тварин (вовків, собак, павуків, змії і т. д.)?
11. Транспорту (машин, поїздів, літаків та ін.)?
12. Стихійного лиха (буревію, урагану, повені, грози та ін.)?
13. Висоти?
14. У маленькій тісній кімнаті, у ліфті?
15. Води?
16. Пожежі, вогню?
17. Війни?
18. Різних лікарів (крім зубних)?
19. Крові?
20. Уколів?
21. Болю?
22. Несподіваних різких звуків?

3. ОБРОБКА ТА ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Розкладіть бланки за алфавітом, підготуйте список групи, червону пасту, кольорові олівці, бланки протоколу та аналітичної довідки, ключ до методики.

Підрахуйте спочатку число позитивних відповідей, які дала дитина — насамперед робиться висновок про загальну тривожність дитини.

Низький рівень — 0—5 позитивних відповідей.

Середній рівень — 6—11.

Підвищений — 12—16.

Високий рівень — 17 і вище.

Потім оцініть вираженість кожного чинника — це дасть змогу якісного аналізу емоційно-афективної сфери дитини. У вільній графі індивідуального бланку психолог відмічає результати факторного аналізу тестування. Всі перераховані страхи можна розділити на 7 груп:

Страхи	Номери запитань
1. Медичні (болю, уколів, лікарів, хвороб)	2, 18, 19, 20, 21
2. Страх фізичного ушкодження (несподівані звуки, транспорт, стихія, війна)	11, 12, 16, 17, 22
3. Страх смерті (себе)	3, 9, 14
4. Страх тварин і (або) казкових персонажів	7, 10
5. Страхи кошмарних снів і темряви	8, 9
6. Соціально опосередковані страхи (людей, дітей, покарання, запізнення, самотності)	4, 5, 6
7. «Просторові» страхи (висоти, води, замкнутого простору)	1, 13, 15

Однак для того щоб зробити безпомилковий висновок про емоційні особливості дитини, психологові потрібно враховувати особливості життєдіяльності дитини в цілому.

Зверніть увагу на дітей із низьким рівнем страхів за тестом, бо насправді це можуть бути високотривожні діти (високі та глибокі страхи можуть не усвідомлюватися та активно витіснятися особистістю).

4, 5, 6. ФІКСАЦІЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ.

АНАЛІТИЧНА ДОВІДКА

У бланк протоколу впишіть прізвища дітей за списком класу, вкажіть загальні дані (кількість обстежених, у тому числі хлопчиків та дівчаток). Навпроти кожного прізвища зазначте стать та рівень страхів — загальний і за факторами. Для цього використовуйте колір: червоний — високий рівень, зелений — підвищений, синім кольором відмітьте дітей з дуже низькими показниками.

На підставі такої роботи легко можна підрахувати показники для аналітичної довідки: середній, мінімальний, максимальний результати, у тому числі серед хлопчиків та дівчаток. Обчислюється відсоток вище норми (високий та підвищений), норма (середній), нижче норми (низький рівень). Відокремлюється група ризику: це діти із завищеними показниками загальної тривожності (більше 75 % позитивних відповідей), вони підлягають обліку та планування подальшої корекційної роботи з ними (використовується маркування). Розробляються групові рекомендації для класного керівника щодо зменшення факторів ризику та поліпшення психологічного клімату в класі.

7. ПЛАНУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Список осіб «групи ризику» за даною методикою переноситься в журнал корекційно-розвивальної роботи. Плануються та розробляються тренінгові заходи та вправи зі зниження рівня тривожності. Індивідуальна робота з дитиною здійснюється в кабінеті психолога в позаурочний час, про необхідність такої роботи треба попередити батьків і класного керівника та заручитися їхньою підтримкою. Індивідуальна корекційна програма повинна враховувати особливості індивіда. З успіхом можна використовувати арт-терапію та інші види корекції.

Для організації групової корекційно-розвивальної роботи окремо виділяється час, а саме година спілкування з психологом, уроки розвитку, передбачені варіативною частиною навчального плану тощо. Після корекції обов'язково планується та проводиться контроль результативності.

8. КОНСУЛЬТАТИВНА РОБОТА

Консультативна робота передбачає обговорення індивідуальних результатів із зацікавленими особами та рекомендації щодо взаємодії з конкретними дітьми (за запитом). Необхідно звернути увагу на конфіденційність наданої інформації. У індивідуальній консультації з батьками тактовно розпитайте про можливу природу страхів дитини, адже визначення джерела проблеми — це шлях до її подолання. Надавайте конкретні рекомендації. Залучення батьків до процесу корекції та відновлення емоційної рівноваги дитини робить процес подолання труднощів найбільш ефективним.

За зведеними результатами дослідження проводиться групове консультування на батьківських зборах. Можна зробити доповідь, але без конкретики — тільки загальні закономірності та загальні рекомендації. При консультуванні потрібно приділити достатньо уваги шляхам подолання тривожності та страхів, наголошуючи на обережності та делікатності виховних впливів.

9. ЗАПОВНЕННЯ ОБЛІКОВО-ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

- у журналі щоденного обліку роботи;
- у щоденник роботи із класом;
- в бланках індивідуальних паспортів;
- список дітей «групи ризику» (журнал корекційно-розвиваючої роботи);
- в робочому варіанті річного плану;
- статистичний звіт.

(опитувальник під ред. Є. І. Рогова)

Дата _____ **Клас** _____

Кількість обстежених _____, у т. ч. хлопчиків _____, дівчаток _____

Мета: вивчення емоційно-афективної сфери дітей 1-3 класів, виявлення дітей з великою кількістю страхів

[illegible]

Аналітична довідка за результатами дослідження наявності страхів

Дата _____ Клас _____
Кількість обстежених _____, у т. ч. хлопчиків _____, дівчаток _____.

Мета: встановити рівень особистісної тривожності, наявність та вираження дитячих страхів та виявити зміни в емоційно-афективній сфері дитини молодшого шкільного віку.

Встановлено:

	Всього:	%	Хлопчики	%	Дівчатка	%
Вище за норму						
Норма						
Нижче за норму						

Однак слід мати на увазі, що дуже низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю своєї високої тривоги та бажання дитини показати себе у кращому вигляді.

Аналіз результатів

Загальна тривога — загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в соціум. Висока тривожність відзначена у _____% учнів, підвищена — _____% групи. Серед хлопчиків _____, серед дівчаток _____.

I. Медичні страхи (болю, уколів, лікарів, хвороб) виявлені у _____% Це _____

Можливо, цей стан пов'язаний з негативним досвідом спілкування дитини з лікарями, дитина відчуває тривогу та негативні емоції в ситуаціях медичного огляду, щепленнях, відвідування лікаря тощо.

2. Страх фізичного ушкодження. Високий рівень страху у _____% дітей: _____

Ці діти почувають себе невпевнено, бояться несподіваних звуків, транспорту, стихійних лих, війни тощо.

3. Страх смерті відчувають _____% опитаних. Це _____

4. Страх тварин (_____) відчувають _____

Страх казкових персонажів (_____) виявлено _____

Загалом ця група страхів становить _____%

5. Кошмарних снів бояться _____

Темрява лякає _____

Всього страх кошмарних снів та темряви відчувають _____%

6. Соціально опосередковані страхи виявлені у _____% опитаних, а саме _____

Ці діти бояться якихось людей, дітей, покарання, запізнення, самотності тощо.

7. «Просторові» страхи відчувають _____% групи. Це такі діти: _____

Вони, можливо, бояться висоти, води, замкнутого простору тощо. Рекомендовано консультацію фахівця та організацію м'якої взаємодії у навчально-виховній діяльності дітям «групи ризику»: _____

Психолог _____

4. Вивчення рівня шкільної тривожності за тестом Філліпса

До уваги практичних психологів представлено індивідуальний бланк відповідей, бланк-стандарт для обробки результатів, протокол дослідження у вигляді кольорової діаграми та бланк аналітичної довідки. (Текст методики Рогов Є. І. Настольная книга практического психолога. І ч., с. 134—136)

Мета розробки: допомога практичному психологу у проведенні аналітичної та обліково-звітної роботи за тестом, алгоритмізація аналітичної, обліково-звітної роботи за результатами діагностики тривожності та страхів, оптимізація консультативної та корекційно-відновлювальної роботи.

Індивідуальний бланк відповідей зручний у використанні, суттєво полегшує роботу психолога. Використання шаблонів бланку економить час у ході тестування, а також при обробці інформації за тестом: використовується бланк-стандарт, з яким просто порівнюються відповіді досліджуваних. Це значно скорочує процедуру обробки результатів тесту.

Протокол дослідження за методикою Філліпса має вигляд таблиці, до якої заносяться оброблені дані, що підлягають систематизації за видами тривожності: особистісна, шкільна, далі — за категоріями (переживання соціального стресу, неможливість досягнення успіху, страх самовираження, ситуацій перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу, проблеми та страхи у відносинах з учителями). Інформація надається класному керівникові також у вигляді кольорової діаграми (високий, підвищений та низький рівні відповідно позначені червоним, зеленим та синім).

На основі даних обстеження заповнюється бланк аналітичної довідки, яка містить традиційно паспортну, результативну та аналітичну частини, а також висновки й рекомендації психолога на підставі синдромального аналізу.

Використання: при організації психолого-педагогічної взаємодії, а також для планування якісної корекційно-відновлювальної роботи. У консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Прізвище, ім'я _____ Вік _____
Дата _____ Клас _____

Інструкція. На запитання відповідайте у кожній клітинці: якщо згодні — навпроти запитання ставите «+», якщо ні — відповідно «—».

1.	6.	11.	16.	21.	26.	31.	36.	41.	46.	51.	56.
2.	7.	12.	17.	22.	27.	32.	37.	42.	47.	52.	57.
3.	8.	13.	18.	23.	28.	33.	38.	43.	48.	53.	58.
4.	9.	14.	19.	24.	29.	34.	39.	44.	49.	54.	
5.	10.	15.	20.	25.	30.	35.	40.	45.	50.	55.	

КЛЮЧ ДО ЗАПИТАНЬ ТЕСТУ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.-	6.-	11.+	16.-	21.-	26.-	31.-	36.+	41.+	46.-	51.-	56.-
2._	7.-	12.-	17.-	22.+	27.-	32.-	37.-	42.-	47.-	52.-	57.-
3.-	8.-	13.-	18.-	23.-	28.-	33.-	38.+	43.+	48.-	53.-	58.-
4.-	9.-	14.-	19.-	24.+	29.-	34.-	39.+	44.+	49.-	54.-	
5.-	10.-	15.-	20.+	25.+	30.+	35.+	40.-	45.-	50.-	55.-	

Ключ можна використовувати як бланк-стандарт.

При обробці результатів червоною пастою виділяйте запитання, відповіді на які не співпадають із ключем до тесту. Ці відповіді й будуть проявом тривожності. Підраховуються абсолютні та відносні значення:

1. Загальна кількість розбіжностей по всьому тесту.

Робиться висновок про загальну тривожність дитини, рівень особистісної тривоги: показники нижче за 25 % (від 0 до 14) розцінюються як **дуже низький** рівень тривожності.

Нормою загальної тривожності вважають показник від 26 до 50 % (15—28 балів).

Якщо він більше 50 % (29—44), можна говорити про **підвищену** тривожність, якщо більше 75 % (45-58) — про **високу** тривожність.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, що виділяються у тесті. Для цього вам знадобиться таблиця для проведення синдромального аналізу.

Фактор	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2 4 7 12 16 21 23 26 28 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 E = 22
2. Переживання соціального стресу	5 10 15 20 24 30 33 36 39 42 44 E=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1 36 11 17 19 25 29 32 35 38 41 43 E= 13
4. Страх самовираження	27 31 34 37 40 45 E = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2 7 12 16 21 26 E = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3 8 13 17 22 E = 5
7. Низький фізіологічний опір стресу	9 14 18 23 28 E = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах із учителями	2 6 11 32 35 41 44 47 E = 8

У бланк протоколу вписуються прізвища дітей за списком класу, навпроти кожного прізвища зазначається стать та рівень страхів — загальний (числове значення та рівень вираження), а також за факторами. Для цього використовується колір: червоний — високий рівень, зелений — підвищений, синім кольором відмітьте дітей з дуже низькими показниками (показники у межах норми зазвичай окремо не відмічаються).

Протокол обстеження за тестом шкільної тривожності Філліпса

учнів _____ класу

Дата_____

[illegible]

Аналітична довідка за методикою вивчення шкільної тривожності Філліпса
серед учнів _____ класу

Дата обстеження _____

Обстежено осіб _____ (за обліком _____), у тому числі хлопчиків _____, дівчаток _____.

Встановлено:

	Усього	%	Хлопчики	%	Дівчатка	%
Висока загальна тривожність						
Підвищена загальна тривожність						
Низька тривожність						

Однак слід мати на увазі, що дуже низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю своєї високої тривоги й бажання показати себе в кращому світлі. Вище за норму _____%, норма становить _____%, нижче за норму _____%.

Синдромальний аналіз результатів

1. Загальна тривожність у школі — загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи. Висока тривожність відзначена в _____ (____%) учнів, підвищена — _____% групи. Серед хлопчиків _____, серед дівчат класу _____.
2. Переживають соціальний стрес _____ (____%) дітей. Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед з однолітками). Серед хлопчиків цей показник _____, серед дівчаток _____.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху, тобто несприятливе психологічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д., відзначена в _____ (____%), причому серед хлопчиків _____, серед дівчаток _____.
4. Високий страх самовираження відчувають в _____ (____%), причому _____ випробуваних, завищені показники _____. Цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх істинних можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань виявлено у _____ (____%) групи, у тому числі _____ (____%) хлопчиків і _____ (____%) дівчаток. Це негативне відношення й переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням навколишніх відчувають _____ (____%) групи. Джерело такого страху в несформованому в дитини вмінні оцінювати свої вчинки з погляду моралі, що лежить в основі почуття відповідальності (формується в молодшому шкільному віці). Серед хлопчиків класу цей показник становить _____%, серед дівчаток _____%.
Ці діти орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, а також тривожаться із приводу оцінок; можливий страх запізнення в школу.
7. Низький фізіологічний опір стресу — особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Ці характеристики властиві _____ (____%) _____ дітей, _____ у _____ тому числі _____.
8. Проблеми й страхи у відносинах з учителями — загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує рівень успішності дитини — виявлено у _____% дітей _____ (_____).

В основі такого страху лежить страх зробити помилку й бути осміяним. Такі діти більш за все бояться відповідати у дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися при готуванні домашнього завдання, особливо під впливом педантичних батьків.

Висновки та рекомендації

1. Особливої уваги, підтримки за результатами даного тесту гостро потребують _____

Ці діти становлять «групу ризику». Їх треба постійно зацікавлювати, підтримувати, виражати впевненість у їхньому успіху, можливостях. Щоб перебороти скутість, допомогти розслабитися дітям з високим і підвищеним рівнем шкільної тривожності, рекомендується проведення рухливих ігор, музичних і спортивних заходів, театралізованих спектаклів тощо.

2. Сприяти соціалізації, надавати допомогу у встановленні контактів з однолітками таким дітям, як _____

відпрацьовувати поведінкові навички, підвищувати їхній рейтинг серед дітей класу, створюючи ситуації успіху, якщо можливо, доручити відповідальну посаду в колективі.

3. Розвивати потребу в успіху, досягненні високого результату у таких дітей: _____

Виходячи з їхніх інтересів і здібностей, давати доручення, обов'язково перевіряти виконання й хвалити перед всім класом, підкреслюючи найменше досягнення.

4. _____ Переборювати страх самовираження _____

Використовуючи індивідуальні завдання (виступи перед класом, участь у конкурсах, виконання доручень, пов'язаних із творчим підходом і проявом індивідуальності).

5. При проведенні фронтального опитування враховувати високий страх перевірки знань _____

Якщо це можливо, намагатися поменше викликати їх до дошки, даючи можливість письмової відповіді, тому що їхнє хвилювання може відбитися на успішності виконання завдання та значно знизити показник їх успішності.

6. У дітей з високим страхом не відповідати очікуванням навколишніх, можливо, є почуття провини, неповноцінності. Вони дуже гостро переживають негативну оцінку з боку оточуючих і швидко звикають до неї. Спілкування з _____

рекомендується будувати в більш м'якій, некритичній манері, усіляко підтримуючи їх і підвищуючи самооцінку. Хвалить при всіх, критикуйте дуже тактовно й наодинці.

7. Такі діти, як _____, що мають занижені показники опірності стресу, мають потребу в консультації педіатра. У них висока тривожність, імовірно, знаходить соматичні прояви. Можливо, необхідний курс масажу, відвідування басейну, загартовуючі процедури й загальнозміцнююча фітотерапія.

8. У м'якому, доброзичливому відношенні з вашого боку особливо є потреба в _____

Важливе відновлення й зміцнення довіри цих дітей до дорослого, щоб уникнути дезадаптивних процесів в умовах старшої школи. Ураховуйте також їхній високий страх відповіді у дошки, де вони почувають себе незахищеними.

9. В індивідів із заниженою тривожністю, а саме _____

можлива показна байдужність, встановлення психологічних захистів, активне витіснення страхів та тривоги. Необхідно всіляко будити активність, підкреслювати мотиваційні

компоненти діяльності, а також формувати більш високу зацікавленість у діяльності та її результатах, підвищувати почуття відповідальності через систему виховних заходів.

Психолог _____
—

5. Виявлення рівня тривожності підлітків за методикою Кондаша

Сутність розробки

Автором розроблений бланк аналітичної довідки, що містить протокол дослідження за методикою. Також у більш зручному вигляді представлені статеві-вікові норми виконання тесту.

Використання. У процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ БЛАНК МЕТОДИКИ КОНДАША

Прізвище, ім'я _____ Вік _____
Дата _____ Клас _____

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 — трохи хвилює вас; 2 — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 — ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Відповідати біля дошки — | 0 1 2 3 4 |
| 2. Піти в будинок до незнайомих людей — | 0 1 2 3 4 |
| 3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах — | 0 1 2 3 4 |
| 4. Розмовляти з директором школи — | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думати про своє майбутнє — | 0 1 2 3 4 |
| 6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати — | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебе критикують, в чомусь дорікають — | 0 1 2 3 4 |
| 8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишеш контрольну роботу — | 0 1 2 3 4 |
| 10. Після контрольної вчитель називає відмітки — | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебе не звертають уваги — | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебе щось не виходить — | 0 1 2 3 4 |
| 13. Чекаєш батьків з батьківських зборів — | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тобі загрожує неуспіх, провал — | 0 1 2 3 4 |
| 15. Чуєш за своєю спиною сміх — | 0 1 2 3 4 |
| 16. Складаєш іспити в школі — | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) — | 0 1 2 3 4 |
| 18. Виступаєш перед великою аудиторією — | 0 1 2 3 4 |
| 19. Має відбутися важлива, вирішальна справа — | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не розумієш пояснень вчителя — | 0 1 2 3 4 |
| 21. З тобою не згодні, суперечать тобі — | 0 1 2 3 4 |
| 22. Порівнюєш себе з іншими — | 0 1 2 3 4 |
| 23. Перевіряються твої здібності — | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебе дивляться, як на маленького — | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання — | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замовкли, коли ти підійшов — | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оцінюється твоя робота — | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаєш про свої справи — | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тобі треба прийняти для себе рішення — | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можеш впоратися з домашнім завданням — | 0 1 2 3 4 |

**Аналітична довідка та протокол дослідження
за результатами встановлення рівня тривожності за методикою Кондаша
учнів _____ класу**

Дата _____

Обстежено всього _____ (за списком _____ учнів), у т. ч. хлопчиків _____, дівчаток _____.

Мета: виявлення рівнів загальної, шкільної, самооціночної та міжособистісної тривожності підлітків.

ПРОТОКОЛ ОБСТЕЖЕННЯ

№ з/п	Прізвища	Ві к	Ст ать	Показники тривожності				Примітки
				Загальн а	Шкільн а	Самооціноч на	Міжособист іс-на	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Середні показники								

Висновки та рекомендації

Середньогруповий показник загальної тривожності _____, що становить _____ рівень, у т. ч. серед хлопчиків _____, _____ рівень загальної тривоги, серед дівчаток _____ — _____ рівень.

Середньогруповий показник шкільної тривожності _____, що становить _____ рівень, у т. ч. серед хлопчиків _____, _____ рівень шкільної тривоги, серед дівчаток _____ — _____ рівень.

Середній показник самооціночної тривожності____, що становить_____ рівень, у т. ч. серед хлопчиків____, —_____ рівень самооціночної тривоги, серед дівчаток____—_____ рівень.

Середній показник міжособистісної тривожності____, рівень, у т. ч. серед хлопчиків____, —_____ рівень міжособистісної тривоги, серед дівчаток____—_____ рівень.

Тривожність вище норми —____%, норма —____%, нижче норми —____% учнів класу.

Max серед хлопців____, серед дівчат____

Min серед хлопців____, серед дівчат____

«Група ризику» становить__ осіб та складає____% від загальної кількості обстежених.

На підставі аналізу даних тривожності класному керівникові____класу____(П. І. Б.)

рекомендую:

Особливої уваги потребують особи «групи ризику» з високим та підвищеним рівнем загальної тривоги:_____.

У разі реально неуспішного положення підлітка в середовищі однолітків, невстигання за шкільних дисциплін, неблагополучних відносин з батьками тощо ефективним буде формування необхідних навичок праці, навчання, спілкування, що дозволять пристосуватися та перебороти неуспішність, і, як наслідок, зменшити прояви тривожності. Це такі учні:_____

Але тривожність може бути наслідком внутрішньо-особистісних конфліктів, порушень у формуванні самооцінки тощо. Такі діти гарно вчаться, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, вимог шкільної дисципліни. Однак це видиме благополуччя дістається їм не виправдано високою ціною та може привести до зривів, особливо у разі раптового ускладнення діяльності. Тривожність у цих випадках часто є наслідком конфліктності самооцінки, наявності у ній протиріч між високими намаганнями та сильною невпевненістю у собі, своїх силах. Можливо, це такі учні:_____.

Такий конфлікт примушує їх постійно досягати успіху, разом із цим заважаючи правильно оцінити його. Цим пояснюється відчуття постійної невдоволеності, напруження. Гіпертрофована потреба в успіху провокує перевантаження, перенапруження, внаслідок чого може знижуватися працездатність, підвищуватися втомлюваність, спостерігатися порушення уваги, пам'яті, мислення, сприйняття тощо. Таким підліткам потрібна корекція самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів, їх потрібно вчити долати підвищену тривожність. В цьому допоможе аутотренінг, ауторелаксація, набуття нового досвіду використання прийомів зменшення психологічного напруження та тривоги, дихальні вправи тощо.

Шкільна тривожність пов'язана зі школою, шкільним життям та спілкуванням з педагогами. Підвищена та висока шкільна тривожність зареєстрована у____. Варто враховувати їхнє специфічне відношення до успіху, неуспішності, оцінки. Вони надзвичайно чутливі до результатів своєї праці, бояться й уникають неспіху. Одночасно їм дуже важко самим оцінити свою діяльність. Це відбивається й на мотивації навчання, в основі якої лежить прагнення робити все заради похвали. Використовуйте змістовну оцінку, тобто оцінюйте не всю діяльність цілком, а її окремі елементи, особливо успішні.

Самооціночна тривога — з ситуаціями, актуалізуючими уявлення підлітка про себе. Підвищені показники у таких учнів:_____.

Вони пояснюють невдачі власною неповноцінністю, відсутністю здібностей. Це робить підлітка надзвичайно залежним та гіпертрофує фігуру дорослого. Сфокусуйте увагу на самій діяльності, а не на її результаті.

Міжособистісна тривога виникає у ситуаціях спілкування з оточуючими (однолітки, друзі, однокласники). Проблеми у спілкуванні можливі в_____

Підтримуйте в класі атмосферу прийняття, безпеки, щоб дитина почувала, що її приймають і цінують незалежно від її поведінки або успіхів. Через оцінку дорослого, однолітків тривожні діти краще усвідомлюють свої можливості. Можна використати жартівні змагання, у яких перемога або поразка достатньо відносні і не вимагають значних зусиль.

Зверніть увагу на осіб із занадто низьким рівнем тривоги:_____.

Подібна нечутливість до неблагополуччя має, як правило, компенсаторний, захисний характер та чинить опір повноцінному формуванню особистості.

Психолог_____

Ключ

Види тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	14 69 10 13 1620 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 78 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Кількісні результати у вигляді цифрових даних фіксуються в протокол дослідження. Якісний аналіз проводиться, зважаючи на інтерпретаційні таблиці рівнів тривожності, розроблені на підставі статево-вікових нормативів виконання тесту.

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**Хлопчики**

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 17	Менше 4	Менше 4	Менше 5
Норма	17-54	4-17	4-18	5-17
Підвищений	55-73	18-23	19-25	18-24
Високий	Більше 73	Більше 23	Більше 25	Більше 24

Дівчатка

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 30	Менше 7	Менше 11	Менше 7
Норма	30-62	7-19	11-21	7-20
Підвищений	63-78	20-25	22-26	21-27
Високий	Більше 78	Більше 25	Більше 26	Більше 27

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**Юнаки**

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 23	Менше 5	Менше 8	Менше 5
Норма	23-47	5-14	8-17	5-14
Підвищений	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Більше 60	Більше 19	Більше 22	Більше 19

Дівчата

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 39	Менше 5	Менше 12	Менше 5
Норма	35-62	5-17	12-23	5-20
Підвищений	63-76	18-23	24-29	21-28
Високий	Більше 76	Більше 23	Більше 29	Більше 28

Примітка: стандартизація даних проводилась у міських школах, тому представлені характеристики неприйнятні для сільської місцевості.

У протоколі для наочності матеріалу можна використовувати колір: нижче норми — синій; норма — жовтий, підвищений рівень — зелений, високий — червоний.

6.Методика "Шкала тривожності Тейлора"

Методика „Шкала тривожності Тейлора” розроблена за принципом „Шкали ситуаційної тривоги „Кондаша”.

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожну пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас у крайній мірі неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”.

Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожну ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Опитувальник методики

- | | |
|---|-----------|
| 1. Відповідати біля дошки | 0 1 2 3 4 |
| 2. Піти в будинок до незнайомих людей | 0 1 2 3 4 |
| 3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах | 0 1 2 3 4 |
| 4. Розмовляти з директором школи | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думати про своє майбутнє | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебе критикують, за щось дорікають | 0 1 2 3 4 |
| 8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі). | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишеш контрольну роботу. | 0 1 2 3 4 |
| 10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебе не звертають уваги. | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебе щось не виходить. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Чекаєш батьків з батьківських зборів. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тобі загрожує невдача, провал. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Чуєш за своєю спиною сміх. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Здаєш іспити в школі. | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебе сердяться (незрозуміло чому). | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Має бути важлива вирішальна справа. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не розумієш пояснення вчителя. | 0 1 2 3 4 |
| 21. З тобою не згодні, суперечать тобі. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Порівнюєш себе з іншими. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Перевіряються твої здібності. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебе дивляться як на маленького. | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оцінюється твоя робота. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаєш про свої справи. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тобі треба прийняти для себе рішення. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можеш справитися з домашнім завданням. | 0 1 2 3 4 |

Інтерпретація:

Методика включає ситуації трьох типів:

А) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;

Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;

В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36

7.МЕТОДИКА НА ВИЯВЛЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ О.І. ЗАХАРОВА І М.ПАНФІЛОВА



Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років.

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно **з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.**

Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі

списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся ...”

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам’яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується **закрити чорний будинок на замок** (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об’єднуються в кілька груп та видів страхів. **Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п’яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.** Інструкція для дитини: “У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках”.

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);

15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
3. Страх смерті (своєї);
4. Боязнь тварин;
5. Страхи казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнень, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо)

11 – 13 років: Неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

8.ТЕСТ «МАЛЮНОК ШКОЛИ»

Проективна методика для визначення відношення дитини до школи та рівня шкільної тривожності.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ

Дитині дають аркуш формату А4, кольорові олівці.

Бесіда, уточнюючі питання про намальованому, коментарі записуються на зворотному боці малюнка.

ІНСТРУКЦІЯ: «Тут на аркуші паперу намалюй школу»

ОБРОБКА

Емоційне ставлення до школи і вчення оцінюється за трьома показниками:

- 1) колірна гамма;
- 2) лінія і характер малюнка;
- 3) сюжет малюнка.

При аналізі малюнка по кожному з цих показників виставляється бальна оцінка, потім бали складаються.

1) Колірна гамма:

2 бали – в рисунку переважають яскраві, чисті, світлі тони і їх поєднання (жовтий, світло-зелений, блакитний, тощо)

1 бал – в рівній мірі присутні світлі і темні тони.

0 балів – рисунок виконаний в темних тонах (темно-коричневий, темно-зелений, чорний).

2) Лінія і характер малюнка:

2 бали – об'єкти промальовані ретельно і акуратно; використовуються довгі, складні лінії різної товщини, немає розривів контуру.

1 бал – в малюнку присутні обидві характеристики.

0 балів – об'єкти зображені нарочито недбало, схематично; подвійні лінії, прерывающиеся, однакової довжини і товщини, слабка лінія.

3) Сюжет малюнка:

2 бали

– симетричне зображення (малюнок школи займає центральне місце на аркуші);

– наявність деталей і прикрас, елементів декорування, зображення різних предметів, оживляють пейзаж (квіти, дерева, плакати, прапори, фіранки на вікнах, ін);

– зображення дітей, які йдуть до школи або сидять за партами, вчителі та «процесу навчання»;

- пора року – весна, літо (сонце, ні хмар);
- зображення світлого часу доби.

1 бал – обидві характеристики присутні.

0 балів

- асиметричність малюнка;
- відсутність деталей і прикрас;
- відсутність людей або зображення дітей, що йдуть зі школи;
- пора року – осінь, зима (темне небо, йде дощ або сніг);
- час доби – ніч або вечір.

ІНТЕРПРИТАЦІЯ

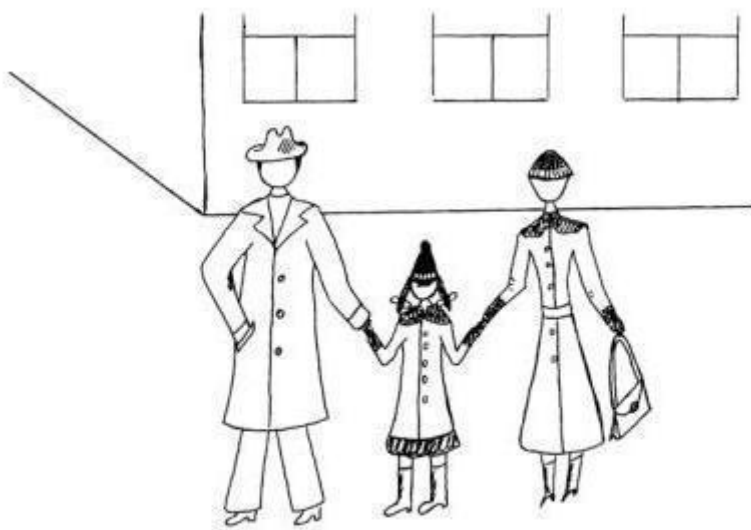
6-5 балів – у дитини склалося емоційно благополучне ставлення до школи і вчення, він готовий до прийняття навчальних завдань і взаємодії з учителем.

4-2 бали – у дитини є певна тривога з приводу шкільного навчання як незнайомій для нього ситуації, необхідно розширити коло його знань і уявлень про шкільно-навчальної діяльності, формувати позитивне ставлення до вчителя і однокласників; причинами тривог може бути нервозність і необдумані висловлювання дорослих, негативний досвід навчання у школі старших дітей.

балів – у дитини явно виражений страх перед школою, часто це призводить до неприйняття навчальних завдань і відмови від навчання

1-0 альної діяльності, труднощів у спілкуванні з учителем та однокласниками.

9.ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (А.М.ПРИХОЖАН)



А-1

Задля збереження психічного здоров'я Ваших дітей результати тесту може інтерпретувати лише досвідчений психолог!

Методика була розроблена в 1980-1982 рр. А.М.Прихожан на підставі методики Amen E.W., Renison N. (1954) і призначена для діагностики шкільної тривожності в учнів 6-9 років.

Опис тесту

Для проведення тесту необхідно 2 набори по 12 малюнків розміром 18 x 13 см. у кожному. Набір А призначений для дівчаток, Набір Б – для хлопчиків. Номера зображень ставляться на звороті малюнку.

Методика проводиться з кожним досліджуваним індивідуально. Вимоги до проведення стандартні для проективних методик. Перед початком роботи надається загальна інструкція. Крім того, перед показом деяких малюнків даються додаткові інструкції.

Інструкція до тесту

Зараз ти будеш придумувати розповіді за картинками. Малюнки у мене не зовсім звичайні. Подивися, усі – і дорослі, і діти – намальовані без облич (Пред'являється картинка № 1.) Це зроблено спеціально, для того щоб

цікавіше було вигадувати. Я буду показувати тобі картинки, їх всього 12, а ти повинен придумати, який у хлопчика (дівчинки) на кожній картинці настрій і чому саме такий настрій. Ти знаєш, що настрій відображається у нас на обличчі. Коли у нас гарний настрій, обличчя у нас веселе, радісне, щасливе, а коли поганий – сумне.

Виконання завдання по картинці №1 розглядається як тренувальне. У ході його можна повторювати інструкцію, домагаючись того, щоб дитина її засвоїла.

Потім послідовно пред'являються картинки №2-12. Перед пред'явленням кожної повторюються питання: Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя?

Перед пред'явленням картинок №2, 3, 5, 6, 10 дитині попередньо пропонується вибрати одного з персонажів-дітей і розповідати про нього.

[Набір А](#)

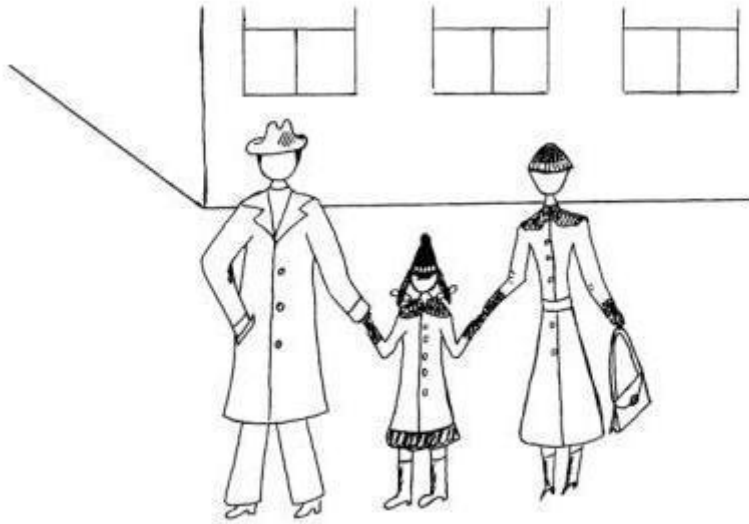
[Набір В](#)

Обробка результатів тесту

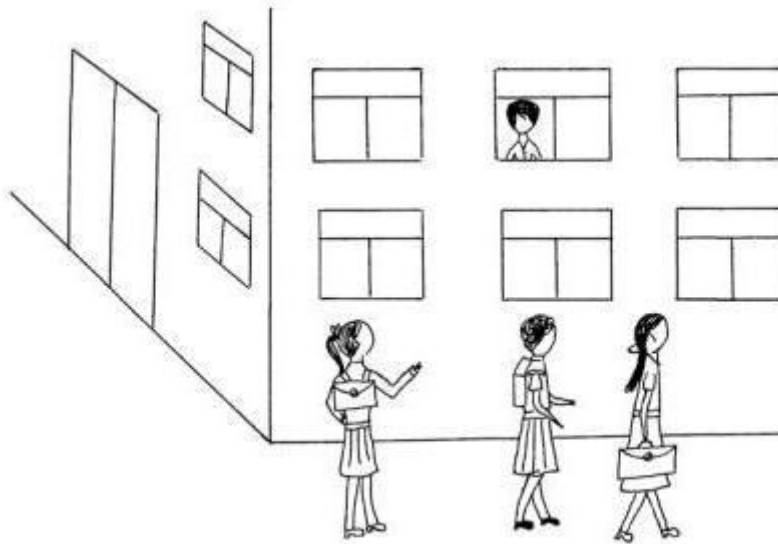
Оцінюються відповіді на 10 картинках (№2-11). Картинка №1 – тренувальна, №12 виконує «буферну» функцію і призначена для того, щоб дитина закінчила виконання завдання позитивною відповіддю. Разом з тим слід звернути увагу на рідкісні випадки (за даними А.М.Прихожан, не більше 5-7%), коли дитина на картинку №12 дає негативну відповідь. Такі випадки потребують додаткового аналізу і повинні бути розглянуті окремо.

Загальний рівень тривожності обчислюється за відповідями досліджуваних, які характеризують настрій дитини на зображенні як сумний, печальний, сердитий, нудний.

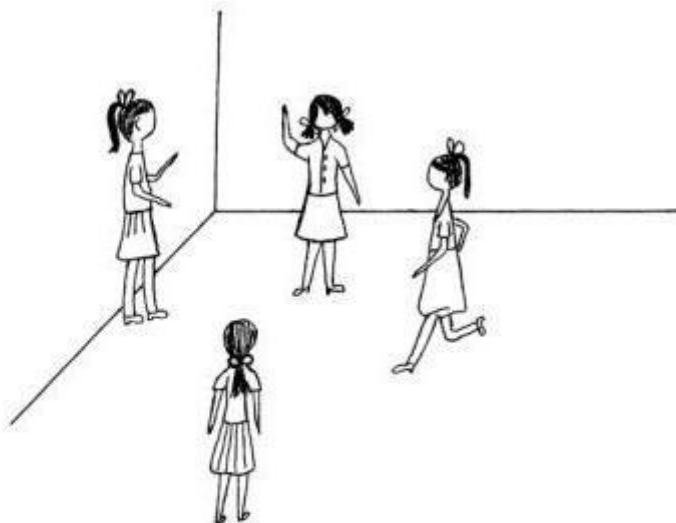
(наприклад, на малюнку № 6 – вибирає він учня на першій парті, який вирішив задачу, чи то учня на другій парті, який не вирішив її)



A-1



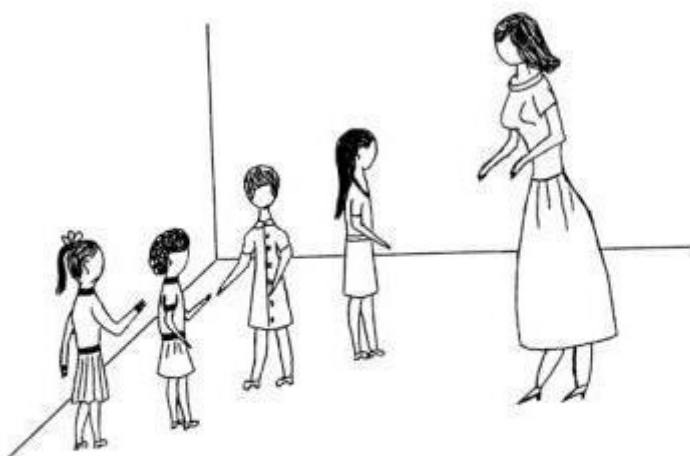
A-2



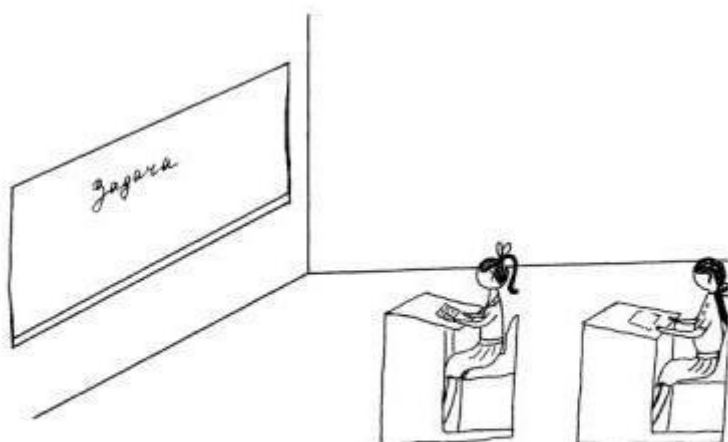
A-3



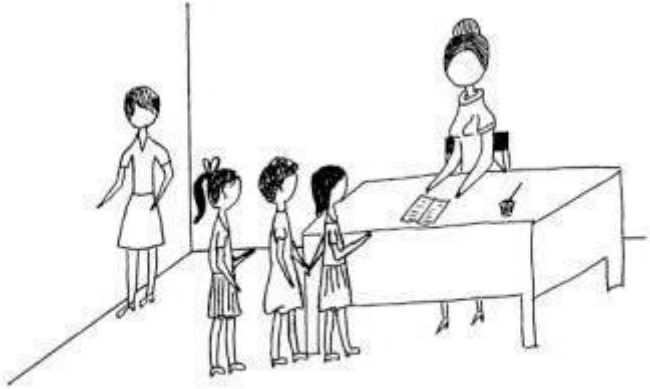
A-4



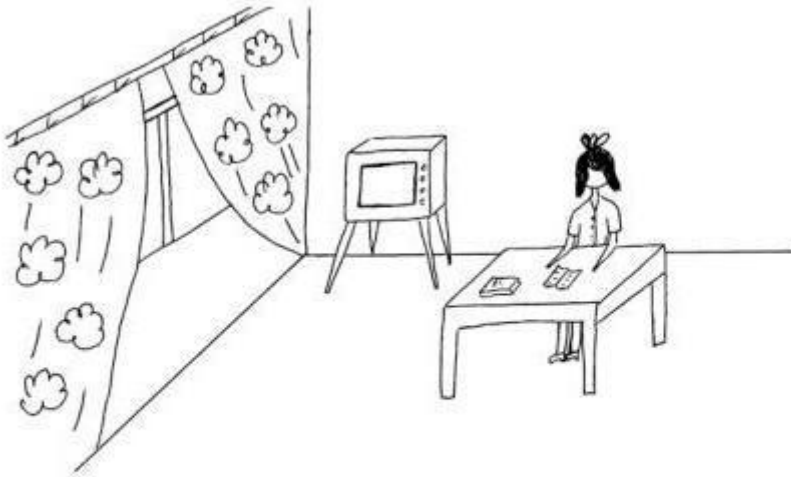
A-5



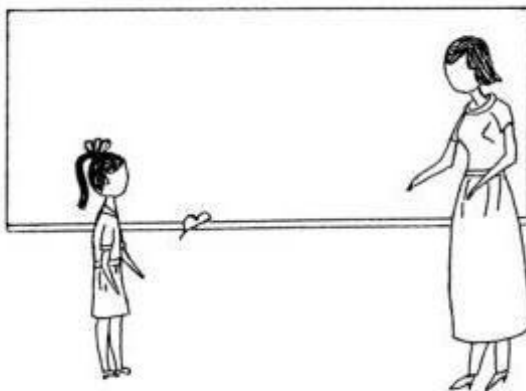
A-6



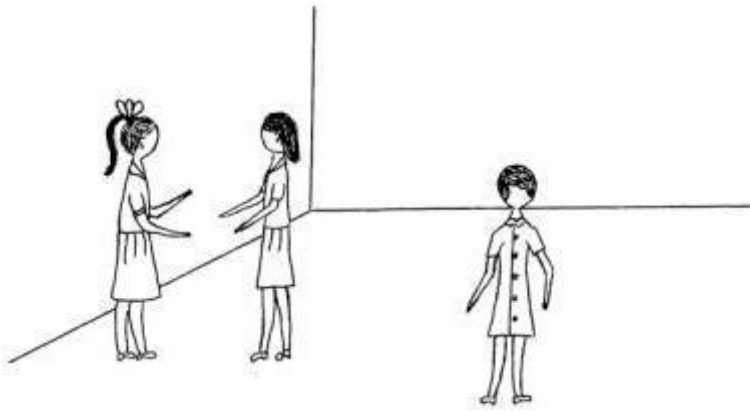
A-7



A-8



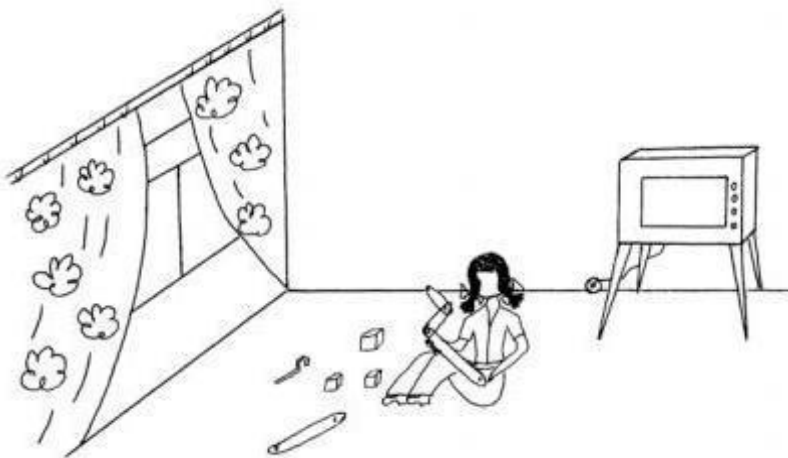
A-9



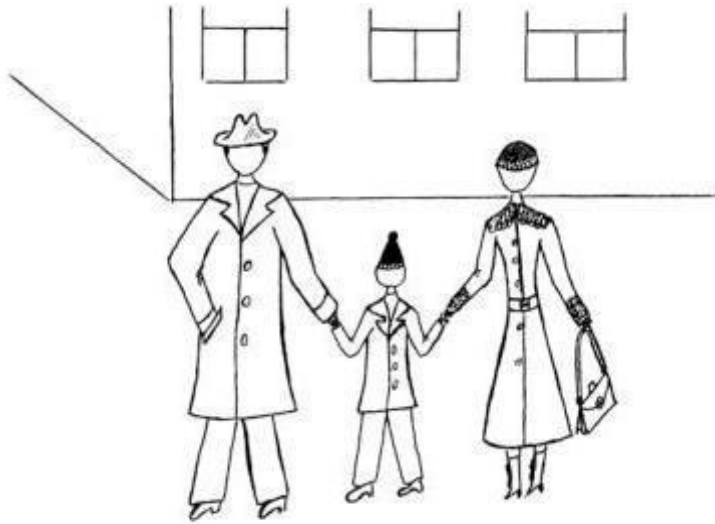
A-10



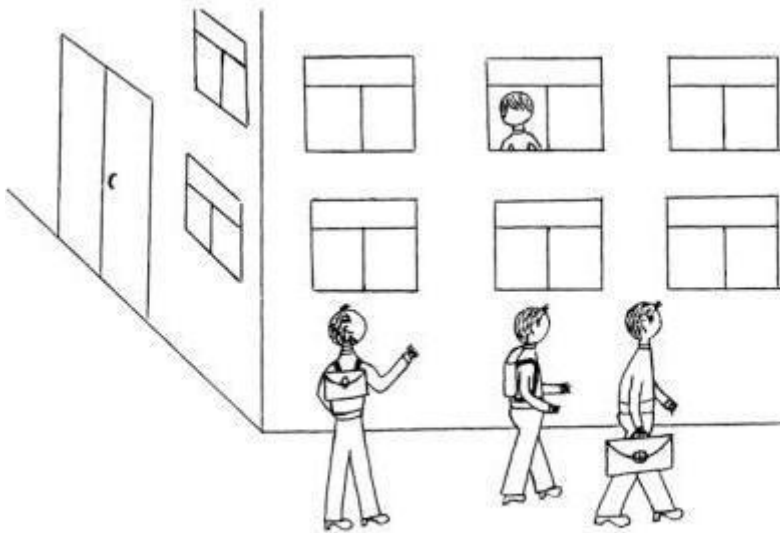
A-11



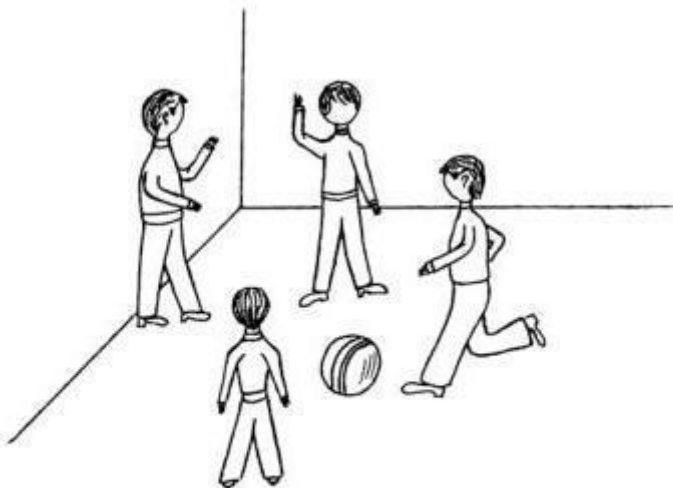
A-12



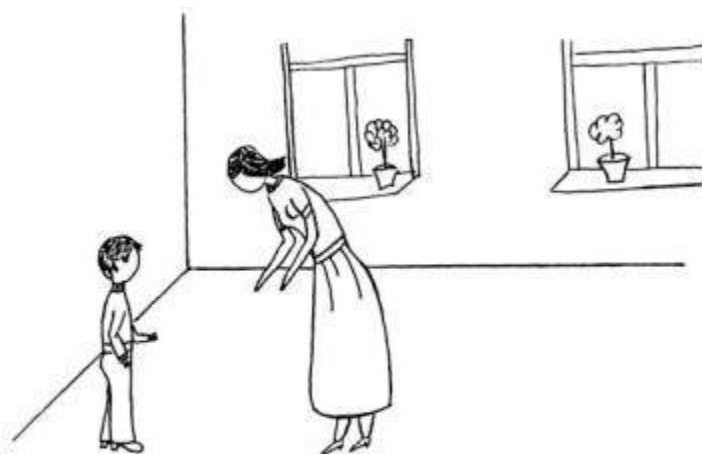
6-1



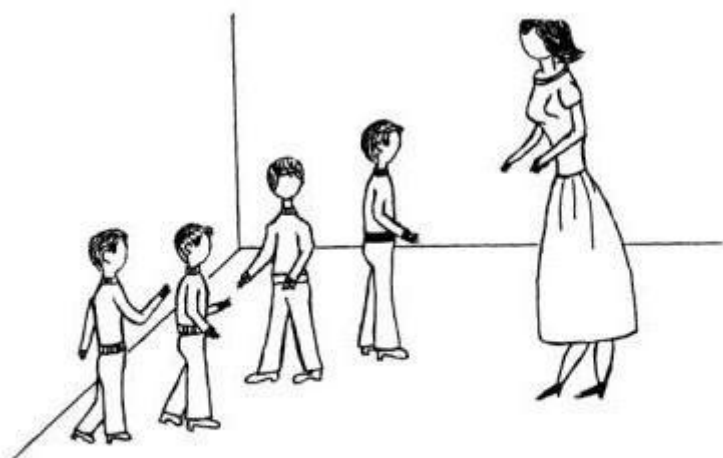
6-2



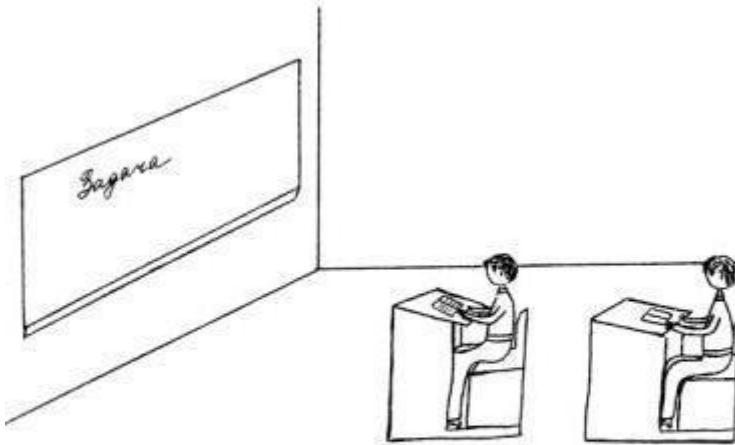
6-3



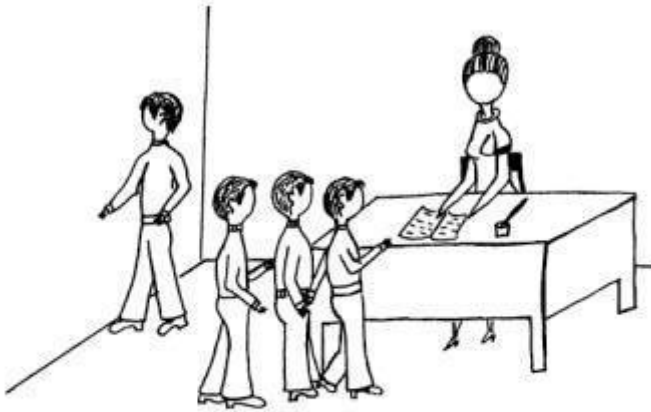
6-4



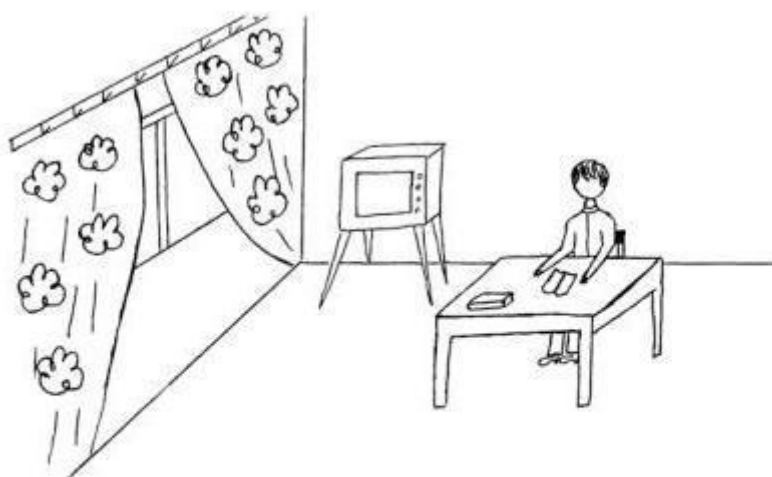
6-5



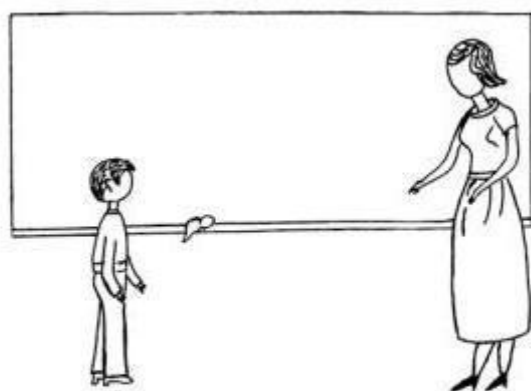
6-6



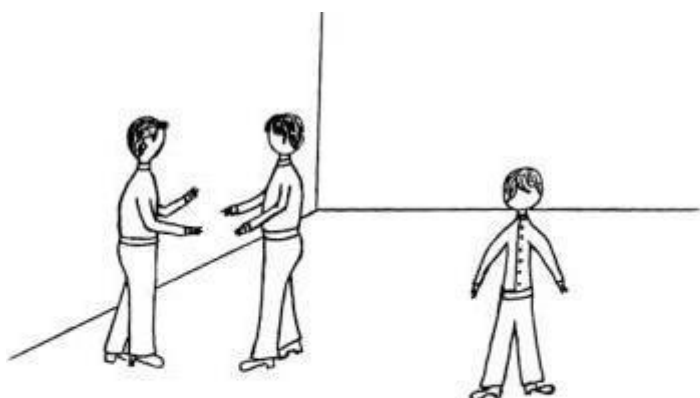
6-7



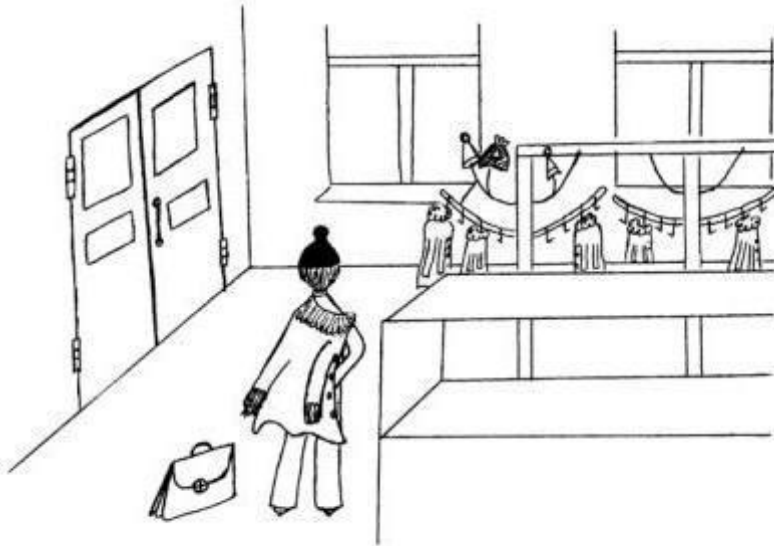
Б-8



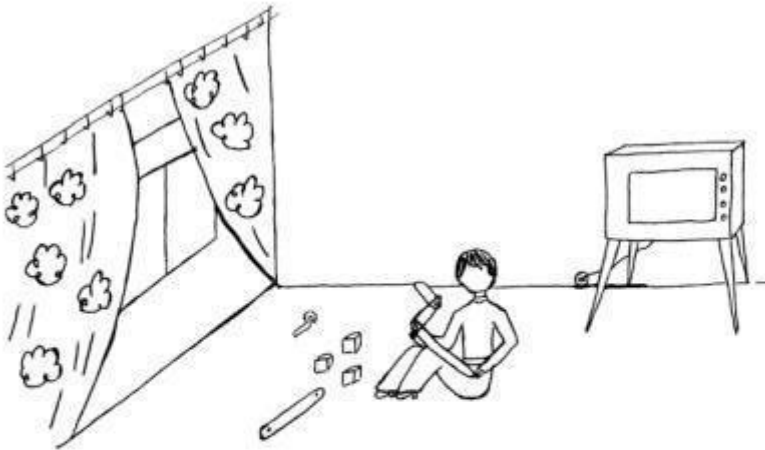
Б-9



Б-10



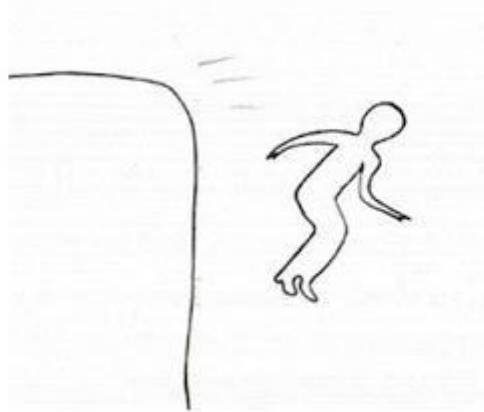
Б-11



Б-12

10.ПРОЕКТИВНИЙ ТЕСТ «НЕ ДАЙ ЛЮДИНІ ВПАСТИ»

ЦЯ МЕТОДИКА ПОКАЗУЄ ВАШІ ДІЇ В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ. РОБОТА ДОЗВОЛЯЄ НА ОСНОВІ ПРИНЦИПІВ ЦІЛІСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ВИЯВИТИ ОСОБЛИВОСТІ І СПЕЦИФІКУ ВАШОЇ ПОВЕДІНКИ У ФОРС-МАЖОРНИХ СИТУАЦІЯХ.



ІНСТРУКЦІЯ: НА ЦІЙ КАРТИНЦІ ЗОБРАЖЕНИЙ ОБРИВ І ЛЮДИНА, ЧИ ТО ЯКА ПАДАЄ, ЧИ ТО ЯКА СТИБАЄ З ОБРИВУ. В ПЕРШУ ЧЕРГУ ВИЗНАЧИТЕ, ЩО ВОНА РОБИТЬ, ВОНА СТИБАЄ АБО ПАДАЄ, УСВІДОМЛЕНО, АБО ВИПАДКОВО.

ЗАПИШІТЬ ПЕРШЕ ВИЗНАЧЕННЯ.

А ТЕПЕР ВРЯТУЙТЕ ЛЮДИНУ ВІД НЕМИНУЧОЇ ЗАГИБЕЛІ АБО ТРАВМИ, НЕ ДАЙТЕ ЇЙ ВПАСТИ.

ЯК ВИ ЦЕ ЗРОБИТЕ, ВИРІШУВАТИ ВАМ. ДОПОВНІТЬ КАРТИНКУ НЕОБХІДНИМИ ДЕТАЛЯМИ.

ЗАПИШІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ТЕ, ЩО ВИ ДОПОВНИЛИ В КАРТИНІ. ЦЕ ВАМ ЗГОДИТЬСЯ В ПОДАЛЬШІЙ РОБОТІ.

ПОДИВІТЬСЯ СПОЧАТКУ САМУ КАРТИНКУ ТЕСТУ, І ТІЛЬКИ ПОТІМ РОЗПОЧИНАЙТЕ РОЗШИФРОВКУ. ЯКЩО ВИ ПОСТУПИТЕ ПО-ІНШОМУ, МОЖЕТЕ ВІДРАЗУ ЗАКРИВАТИ ЛИСТ, ОСКІЛЬКИ НЕ БУДЕ ЧИСТОТИ У ВАШІЙ РОБОТІ.

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

ПЕРШИЙ КРОК, ПЕРШ НІЖ ЩОСЬ НАМАЛЮВАТИ АБО ПРИМАЛЬОВУВАТИ ДО ТЕСТУ, ВИ ПОВИННІ БУЛИ ВИЗНАЧИТИ ДЛЯ СЕБЕ: СТИБАЄ ЛЮДИНА АБО ПАДАЄ?

ЯКЩО ВАША ЛЮДИНА ДОБРОВІЛЬНО СТИБАЄ З ОБРИВУ, ТО ЦЕ ГОВОРИТЬ ПРО ВАШУ РІШУЧІСТЬ І АКТИВНІСТЬ, ВИ ВІДДАЄТЕ ПЕРЕВАГУ ДІЇ НАД РОЗДУМАМИ, ВИ ПРАКТИК, НЕ ТЕОРЕТИК.

ЯКЩО Ж ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЛЮДИНА ПАДАЄ, ТО ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ У ВАШИХ СТОСУНКАХ: НЕРІШУЧІ І НАДМІРНО ТЕРПЛЯЧІ, ВИ ГОТОВІ ЧЕКАТИ, ПОКИ ВСЕ УТРАСЕТЬСЯ САМЕ СОБОЮ. ВИ НЕ ЛЮБИТЕЛЬ АКТИВНИХ ДІЙ, І ШВИДШЕ ЗА ВСЕ - ЦЕ МОГЛО ПРИВЕСТИ ДО ПРОБЛЕМИ У ВАШИХ СТОСУНКАХ.

А ТЕПЕР СЛІД ДЕТАЛЬНО ЗУПИНИТИСЯ НА ТИХ ДЕТАЛЯХ МАЛЮНКА, ЯКІ ВИ ДОМАЛЬОВУВАЛИ В ЯКОСТІ "ПЕРШОЇ

ДОПОМОГИ" ЛЮДИНІ І ЯКІ ПОКЛИКАНІ НЕ ДАТИ ЙОМУ ВПАСТИ І РОЗБИТИСЯ.

ЯКЩО ВИ НАМАЛЮВАЛИ ВОДУ ПІД НОГАМИ У ЛЮДИНИ(РІЧКУ, ОЗЕРО, МОРЕ), ТО ЦЕ ГОВОРИТЬ ПРО ВАШУ СХИЛЬНІСТЬ ВСЕ ПУСКАТИ НА САМОПЛИВ. НЕРІДКО ВИ САМІ ДОВОДИТЕ СИТУАЦІЮ ДО КРИТИЧНОГО СТАНУ, НЕ РОБЛЯЧИ НІЯКИХ КРОКІВ ПО ЇЇ ВРЕГУЛЮВАННЮ. ВИ НЕ ДІСТЕ В ТІ МОМЕНТИ, КОЛИ ТРЕБА БУТИ АКТИВНОЮ І РІШУЧЕ БРАТИ БИКА ЗА РОГИ.

ЯКЩО ВИ НАМАЛЮВАЛИ ПІД НОГАМИ У ЛЮДИНИ БАТУТ АБО НАТЯГНУТУ КОВДРУ, ЩОБ ПОМ'ЯКШИТИ ПАДІННЯ І УПІЙМАТИ ЛЮДИНУ, ТО ЦЕ ГОВОРИТЬ ПРО ВАШУ ПЕРЕДБАЧЛИВІСТЬ. ВИ ДУЖЕ РІДКО ПОТРАПЛЯЄТЕ В КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ, ТОМУ ЩО ЗАВЖДИ РЕТЕЛЬНО ПРОРАХОВУЄТЕ УСІ МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ РОЗВИТКУ ПОДІЙ І НАМАГАЄТЕСЯ ПЕРЕДБАЧИТИ ВСЕ, ЩО МОЖЕ СТАТИСЯ. АЛЕ НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ЧОГОСЬ НЕ ВРАХУЄТЕ, ТО У ВАС ВСЕ ОДНО ЗАВЖДИ ВИЯВИТЬСЯ ГОТОВИЙ ЗАСІБ ПО ПОРЯТUNKУ СИТУАЦІЇ. НА ВАС МОЖНА ПОКЛАСТИСЯ, ВИ НЕ ПІДВЕДЕТЕ.

ЯКЩО ВИ НАМАЛЮВАЛИ ПІД ОБРИВОМ ЛЮДИНИ З ВИТЯГНУТИМИ РУКАМИ, ГОТОВОЇ УПІЙМАТИ ТОГО, ХТО ПАДАЄ В ОБІЙМИ, ТО ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ НЕОБАЧНІ І ДОВІРЛИВІ, В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ СХИЛЬНІ ДОВІРЯТИСЯ УСІМ, НАВІТЬ НЕ ПЕРЕВІРЕНИМ ЛЮДЯМ. ВИ НЕ ЗДАТНІ САМОСТІЙНО ЗНАЙТИ ВИХІД З БЕЗВИХОДИ І ШУКАЄТЕ ЛЮДИНИ, ЯКА Б ВАМ ДОПОМОГЛА. АЛЕ ОСКІЛЬКИ ВИ НЕ ДУЖЕ ДОБРЕ РОЗБИРАЄТЕСЯ В ЛЮДЯХ, ТО ВАС ЧАСТО ОБМАНЮЮТЬ І ПІДВОДЯТЬ.

ЯКЩО ВИ ПЕРЕТВОРИЛИ ОБРИВ НА НЕВЕЛИКИЙ ГОРБОК, ТИМ САМИМ ПРИПИНИВШИ ПАДІННЯ ЛЮДИНИ, ТО ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ МАЄТЕ ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ І ЗДАТНІ ВЕСТИ ЛЮДЕЙ ЗА СОБОЮ. У КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ ВИ НЕ РОЗГУБИТЕСЯ І ЗРОБИТЕ ВСЕ, ЩО ТРЕБА, ЩОБ ВИПРАВИТИ ПОДІЮ.

ЯКЩО ВИ НАМАЛЮВАЛИ ЛЮДИНІ КРИЛА, АБО ПАРАШУТ, ТО ЦЕ ГОВОРИТЬ ПРО ТЕ, ЩО ВИ ЗАВЖДИ ЗНАЙДЕТЕ ДОТЕПНИЙ ВИХІД ІЗ СКЛАДНОГО СТАНОВИЩА.

11.ДИТЯЧИЙ АППЕРЦЕПТИВНИЙ ТЕСТ



Дитячий апперцептивний тест (Children's Apperception Test – CAT) розроблений **Леопольдом і Сонею Беллак** і належить до класу інтерпретативних методик, де проектується значимий зміст потреб, конфліктів, установок особистості. За допомогою даної методики можна виявити:

- провідні потреби і мотиви;
- особливості сприйняття і ставлення дитини до батьків (у тому числі до батьків як до подружньої пари);
- особливості взаємин дитини з сиблінгами;
- зміст внутрішньоособистісних конфліктів як наслідок фрустрації провідних потреб дитини;
- особливості захисних механізмів як способів вирішення внутрішніх конфліктів
агресивні фантазії, страхи, фобії, тривоги, пов'язані з ситуаціями фрустрації

динамічні та структурні особливості поведінки дитини в середовищі однолітків.

Ще Фрейд помітив, що діти охочіше ідентифікують себе з тваринами, ніж з людьми. **ДАТ створений, щоб полегшити розуміння дитячого ставлення до найбільш значущих фігур і стимулів.** У тесті представлено певну кількість основних ситуацій, які можуть відображати прояв поточних проблем дитини. Зображення були розроблені для отримання відповідей на основні проблеми – зокрема, проблеми конкуренції братів і сестер, ставлення до батьків і те, якими вони сприймаються, фантазії дитини про агресію, про прийняття дорослого світу, про її страх залишитися одній, про поведінку, що стосується туалету та батьківські реакції на це. Тест призначений для обстеження дітей у віці від 3 до 10 років. Час проведення тесту – 30-40 хв.

Процедура проведення

Дослідження проводиться індивідуально, позиціонуючи не як тест, а як гру. Після встановлення контакту з дитиною, їй показують картинки. Можна сказати: “Ми збираємося пограти в гру. Ти будеш розповідати історії про картинки, які я тобі дам. **Розкажи, що відбувається, що тварини роблять зараз.** “У відповідний момент дитину можна запитати про те, **що було в оповіданні до моменту, який демонструється і що трапиться після.** **Стимуляний матеріал можна скачати [тут](#)**

Всі відповіді записуються буквально і пізніше аналізуються. Слід записувати також всі коментарі і дії дитини, які стосуються розповіді.

Після того, як складені всі розповіді, можна повернутися до кожної з них для уточнення окремих моментів, наприклад: чому персонаж названий саме так, а не інакше, вказано саме це місце дії персонажів, саме цей вік, і т.п., і навіть чому саме так закінчено розповідь.

Краще тримати всі картинки за межами погляду дитини, тому що маленькі діти мають тенденцію грати з усіма картинками відразу, вибирати їх випадково для розповідання історій.

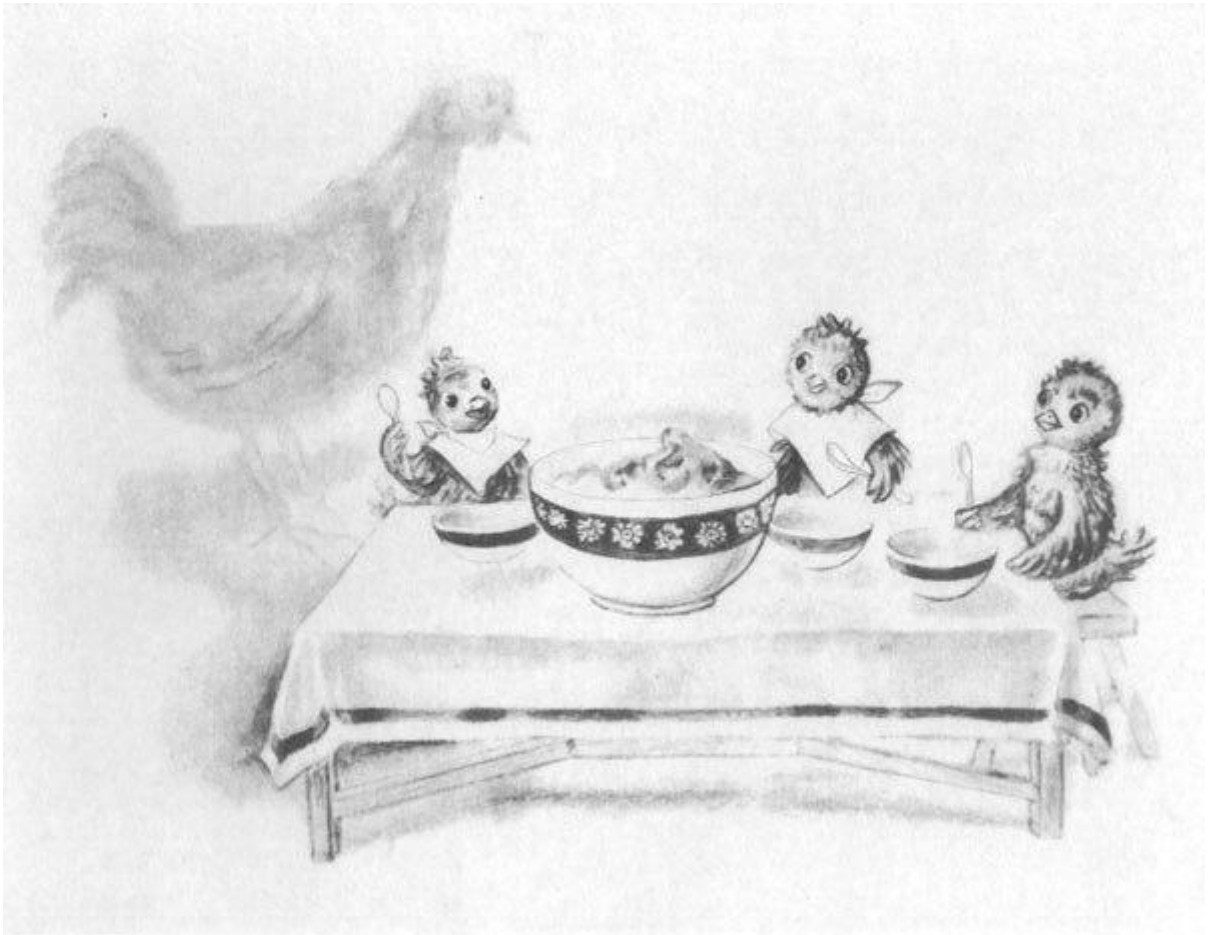
Картинки були пронумеровані і впорядковані в певній послідовності з певних міркувань, тому слід показувати їх в певному порядку. Якщо дитина неспокійна, можна зменшити тест до тих декількох картинок, які висвітлюють специфічні проблеми. Так, дитині, яка безперечно має проблему конкуренції з братом чи сестрою, можна дати картинки 1 і 4 і т. д.

Аналіз результатів

Аналіз оповідань будується наступним чином:

1. Знаходження “героя”, з яким досліджуваний ідентифікує себе.
Розроблено ряд критеріїв, що полегшують пошук “героя” (наприклад, докладний опис думок і почуттів будь-якого з персонажів, збіг з ним за статтю та віком, соціальним статусом, вживання прямої мови та ін).
2. Визначення найважливіших характеристик “героя” – його почуттів, бажань, прагнень, або, за термінологією Г. Мюррея, “потреб”. Також виявляється “тиск” середовища, тобто сили, що впливають на “героя” ззовні. Як “потреби”, так і “тиск” середовища оцінюються за п’ятибальною шкалою залежно від інтенсивності, тривалості, частоти і значення їх у сюжеті оповідання. Сума оцінок за кожною змінною порівнюється зі стандартною для певної групи досліджуваних.
3. Порівняльна оцінка сил, що виходять від “героя”, і сил, що виходять з середовища. Поєднання цих змінних утворює “тему” або динамічну структуру взаємодії особистості і середовища. Зміст таких “тем” становить:
 - те, що досліджуваний реально здійснює;
 - те, до чого він прагне;
 - те, що ним не усвідомлюється, проявляючись у фантазіях;
 - те, що він відчуває в даний момент;
 - те, яким йому уявляється майбутнє.У підсумку дослідник отримує відомості про основні прагнення, потреби досліджуваного, впливи, що діють на нього в конфліктах, що виникають у взаємодії з іншими людьми, і способах їх вирішення, іншу інформацію.

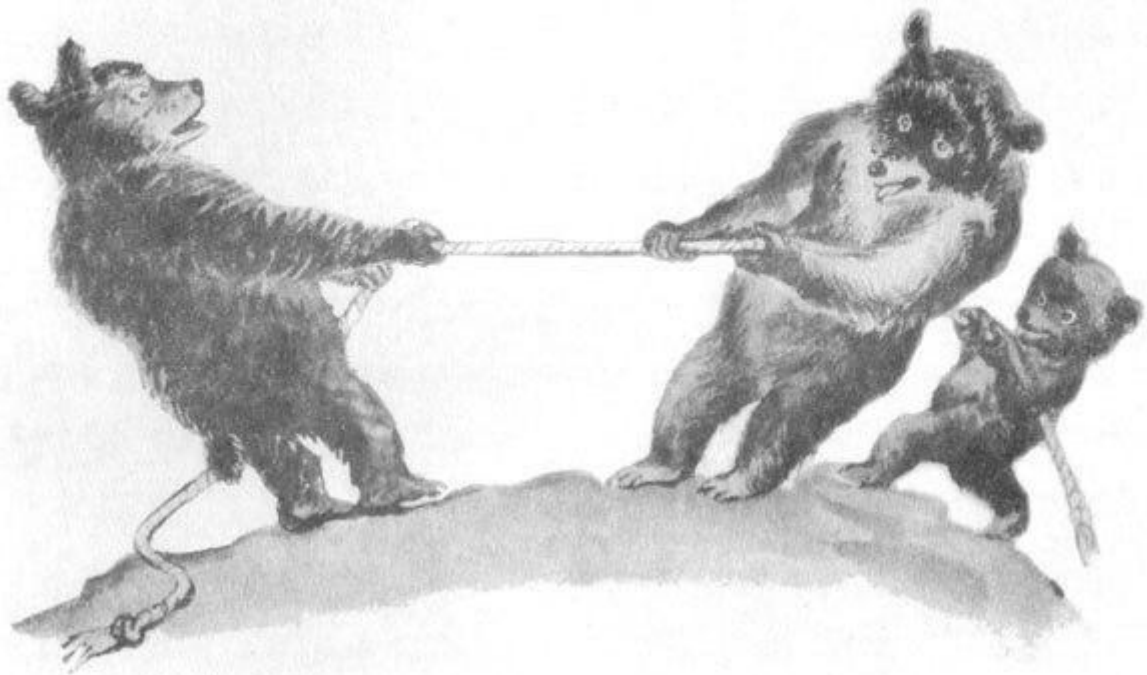
Опис і типові реакції на малюнки ДАТ
Малюнок 1 («Курчата за столом»)



Курчата сидять за столом, на якому велика миска з їжею. З одного боку велика курка, нечітко окреслена.

Відповіді обертаються навколо їжі, чи достатньо дитину годував кожен з батьків. **Теми конкуренції братів – сестер** зводяться до того, хто отримає більше, хто краще себе поводить і т.д. Їжа може виявитися підкріпленням або, навпаки, дитина від неї відмовляється, вважає її небезпечною. Основні проблеми пов'язані із задоволенням або фрустрацією, харчовими проблемами і т.п.

Малюнок 2 («Ведмеді перетягують канат»)



Один ведмідь тягне канат в одну сторону в той час, як інший ведмідь з ведмежам тягнуть в інший бік.

Цікаво спостерігати, **чи ідентифікує себе дитина з фігурою, яка співпрацює з батьком чи матір'ю.** Це може виглядати як серйозна боротьба, що супроводжується страхом чи агресією. Більш м'яко ця картина може здаватися грою (в перетягування каната, наприклад). Так сам канат можна розглядати окремо – канат порвався – це є джерелом подальшої небезпеки.

Малюнок 3 («Лев з трубкою»)



Лев з трубкою і тростиною, який сидить у кріслі, в нижньому правому кутку маленька миша з'являється в норі.

Лева зазвичай бачать як фігуру батька, екіпірованого такими предметами, як трубка і тростина. Пізніше це може бачитися як інструмент агресії або може бути використано, щоб зробити батьківську фігуру старою, безпорадною, яку не потрібно буде боятися. Якщо лев сприймається як сильна батьківська фігура, важливо відзначити – м'який він чи сильний і небезпечний.

В миші більшість дітей бачать дитину і часто ідентифікують з собою. У цьому випадку, за допомогою хитрості і обставин мишу можна зробити більш сильною. З іншого боку, вона може бути повністю у владі лева. Деякі діти ідентифікуються з левом, даючи підтвердження конфлікту між покорю і автономією.

Малюнок 4 («Кенгуру з кенгуренятами»)

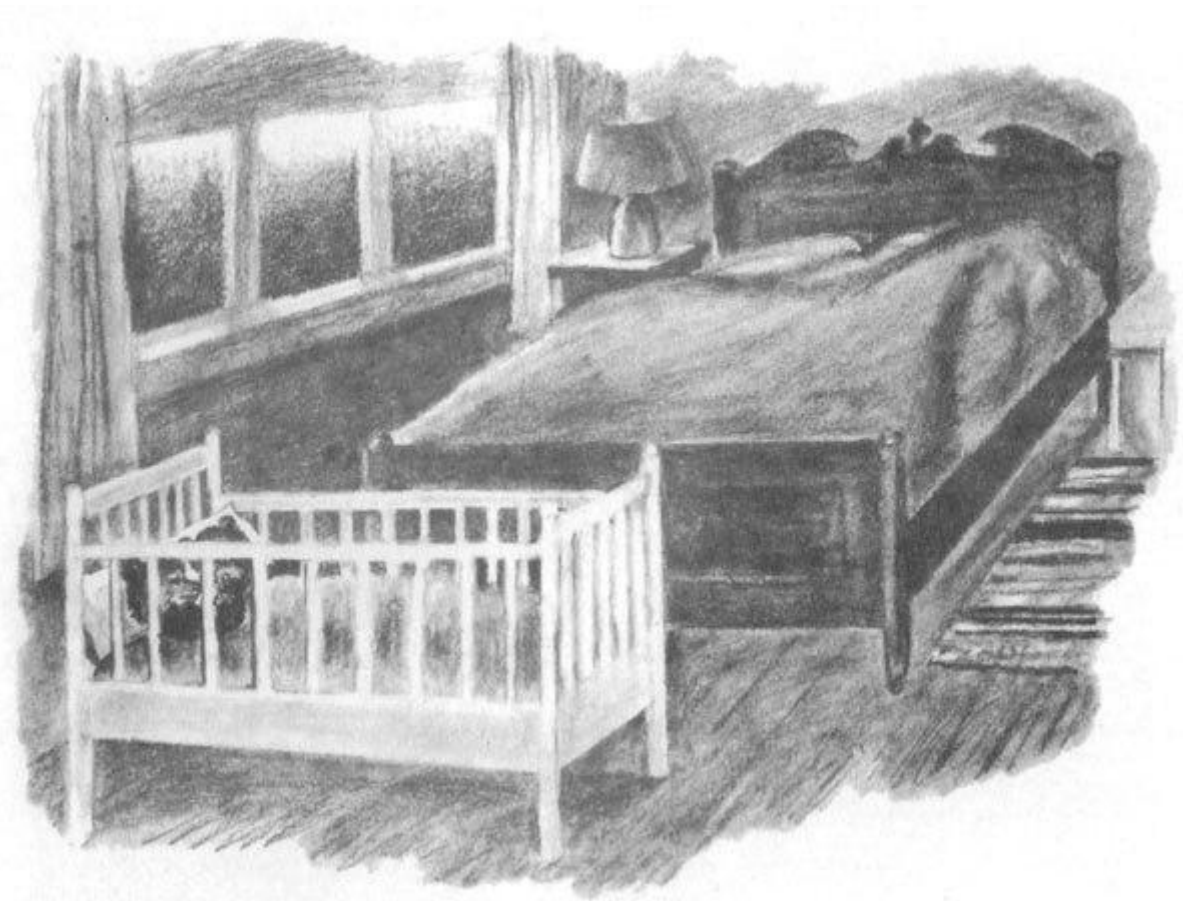


Кенгуру в дамському капелюшку на голові, несучи сумку з молочними пляшками. У її сумці кенгуреня з повітряною кулею, на велосипеді старше кенгуреня.

Тут зазвичай проявляються теми конкуренції з братом чи сестрою, чи занепокоєння з приводу появи малюка. У той же час, тут проглядається зв'язок з матір'ю – часто важлива риса.

Іноді дитина, яка старша, ідентифікує себе з немовлям в сумці. Це показує регресивне бажання з метою бути ближче до матері. З іншого боку, дитина, яка реально молодша, може ідентифікувати себе зі старшою, це означає її бажання незалежності і влади. **Сумка може давати харчові теми. Також може бути введена тема втечі від небезпеки.** Це може бути пов'язано з несвідомим страхом в області взаємин батька і матері, сексу, вагітності.

Малюнок 5 («Два ведмежати в ліжечку»)



Затемнена кімната з великим ліжком на задньому плані. Дитяче ліжко на передньому плані, в якій два маленьких ведмедика.

Дитина розглядає те, **що відбувається між батьками в ліжку**. Ці історії добре відображають здогадки, спостереження, збентеження і емоційні переживання у цих дітей. **Дві дитини в дитячому ліжечку – дає теми про взаємні маніпуляції і дослідження між дітьми.**

Малюнок 6 («Ведмеді в затемненій печері»)



Темна печера з двома фігурами ведмедів, нечітко окресленими, на задньому плані; ведмежа, що лежить попереду.

Цей малюнок використовується разом з малюнком 5. Тут може бути відображено **ревності**. Також проблема мастурбації під час перебування в ліжку може проявитися як в реакціях на малюнок 5, так і на малюнок 6.

Малюнок 7 («Розлючений тигр і мавпа»)



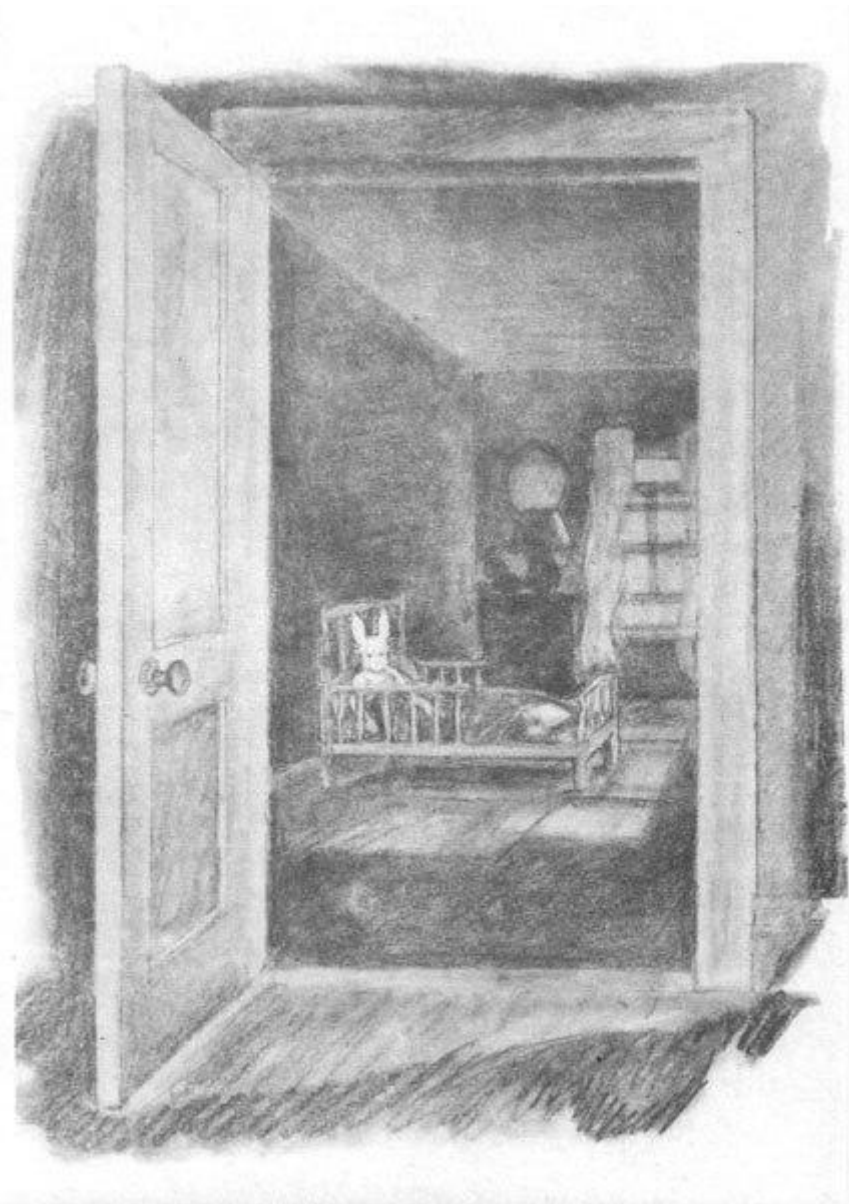
Тигр з оголеними іклами і кігтями, що стрибає на мавпу, яка також стрибає в повітря.

Тут демонструються **страхи, уникнення агресії і способи боротьби з ними**. Часто стає очевидною ступінь напруги дитини. (Це може бути настільки сильним, що веде до відкидання малюнку)

Малюнок 8 («Доросла мавпа розмовляє з маленькою мавпочкою»)



Дві дорослих мавпи сидять на канапі і п'ють з чайних чашок. Одна доросла мавпа сидить на подушечці і розмовляє з маленькою мавпочкою. Тут часто виявляється роль, в яку дитина поміщає себе всередині сімейного сузір'я. Її інтерпретація головної (на передньому плані) мавпи як фігури батька чи матері, стає значущою щодо сприйняття цієї фігури як доброї мавпи, або як такої, що сварить.
Малюнок 9 («Зайчення в темній кімнаті»)



Темна кімната проглядається з освітленої кімнати через відкриті двері. У темряві – зайченя, яке сидить у дитячому ліжку, дивиться в двері.

Тема страху темряви, самотності, страху бути покинутими батьками, задовольняють нашу цікавість за допомогою того, що може бути в такій кімнаті або загальної відповіді на малюнок.

Малюнок 10 («Цуценя на лапах дорослого собаки»)



Цуценя, що лежить на лапах дорослої собаки, обидві фігури мають мінімум виразних ознак, фігури розташовані на передньому плані у ванній кімнаті.

Інтерпретація результатів

1. Головна тема

Перш ніж аналізувати окрему розповідь, ми мали б більш міцну позицію, якщо б змогли виявити певний загальний знаменник або загальну тенденцію ряду оповідань. Так, наприклад, якщо головний герой у кількох оповіданнях голодний і вдається до крадіжки, щоб насититися, цілком резонно зробити висновок, що ця дитина поглинена думками про те, чого їй не вистачає, – про їжу в буквальному сенсі, або вона відчуває загальну незадоволеність, і ці думки витісняють всі інші. Таким чином, інтерпретація окремої розповіді пов'язана з загальними факторами поведінки. У цьому сенсі ми можемо говорити про тему одного або кількох оповідань. Тема може бути, звичайно, більш-менш складною. Ми виявили, що, зокрема, у наймолодших досліджуваних (у віці 3-4 роки) тема зазвичай дуже проста. Наприклад, тема оповідання маленького Сергійка про лева така: “Я не хочу носити ніякого одягу, хочу бути брудним і вести себе як маленька дитина, тому що їй дістається більше любові”. З іншого боку, теми можуть бути більш складними, як, наприклад, у досліджуваного Міши: “Я всемогутній і небезпечний, але щоб подобатися іншим і бути в мирі з самим собою я повинен приховувати свої агресивні і властолюбні бажання.” Тема в цьому випадку

– просто переформулювання моралі розповіді, яка, однак, може мати більш ніж одну тему; ці теми іноді тісно переплітаються.

2. Головний герой

Всі наші міркування ґрунтуються на основному припущенні про те, що розповідь досліджуваного, по суті, це розповідь про нього самого. Хоча в оповіданні може бути багато дійових осіб, необхідно підкреслити, що мова йде про персонажа, з яким досліджуваний переважно ідентифікує себе як головного героя. В оповіданні може бути більш ніж один герой, і наш досліджуваний може ідентифікувати себе з усіма ними, або спочатку з одним, а потім з іншим героєм. Дитина може ідентифікувати себе з героєм протилежної статі; такі відхилення важливо фіксувати. Іноді персонаж, з яким ідентифікує себе досліджуваний, грає в оповіданні другорядну роль. **З його допомогою можна дізнатися про глибоко пригнічені несвідомі атитюди дитини.** Можливо, інтереси, бажання, недоліки, таланти і здібності, якими наділяється головний герой, властиві самому досліджуваному, або він хоче ними володіти, або побоюється, що вони у нього є.

Важливо звертати увагу на адекватність поведінки героя, тобто його здатність справлятися з різними проблемами так, як це прийнято в суспільстві, до якого він належить. Адекватність поведінки героя є кращим показником сили “Я”: це, так чи інакше, адекватність поведінки самого досліджуваного.

Приклад неадекватної реакції. В оповіданні по картині № 3 герой – могутній лев, але йому не подобається, як він виглядає, і врешті-решт він може бути щасливий, тільки відмовившись від своєї всемогутності.

3. Я -образ

Під Я-образом ми розуміємо уявлення досліджуваного про своє тіло, про себе в цілому і про свою соціальну роль. Приклад: дитина незвично відкритим текстом говорить. “Він не володіє красивим тілом”, – а потім розповідає, яке б вона хотіла мати тіло і образ великої, сильної і всемогутньої людини.

4. Головні потреби і мотиви героя

Буває, що потреби героя мають безпосереднє відношення до потреб досліджуваного: ці потреби можуть принаймні частково відображатися в реальній поведінці дитини, а можуть бути прямо протилежні справжнім потребам досліджуваного й означати їх доповнення у фантазії дитини.

Іншими словами, дуже агресивні за змістом розповіді можуть створюватися або дуже агресивною дитиною, або, навпаки, досить лагідною, пасивно-агресивною, у якого є агресивні фантазії.

Перед психологом стоїть складне завдання – визначити, в якій мірі потреби героя мають відношення до багатогранної особистості досліджуваного, а також, з’ясувати взаємозв’язок особистісних особливостей з поведінкою, що виявляється в ситуації обстеження. Саме тут буде найбільш корисним та інформативним порівняння з реальними

клінічними даними. Якщо про дитину відомо, що вона дуже пасивна, сором'язлива і уникає спілкування, а її оповідання за картинками ДАТ переповнені агресією, то компенсаторна природа фантазій очевидна.

Персонажі, предмети і обставини, що включаються в розповідь. У дитини, який у ряді оповідань згадує про ті чи інші види зброї (навіть якщо в контексті розповіді не йдеться про її використання), або про їжу (навіть якщо в оповіданні її і не їдять), можна попередньо припустити наявність потреби в агресії або, відповідно, оральному задоволенні. Зовнішні обставини, такі як несправедливість, строгість, байдужість, втрата і обман допомагають зрозуміти природу того світу, в якому, як вона сама вважає, живе дитина.

Персонажі, предмети і обставини, що не включаються в розповідь. Точно так само, якщо один або більше персонажів малюнку не включається в розповідь, необхідно пам'ятати про їх можливу значущість для досліджуваного. Найпростіший приклад – вираз бажання, яке полягає в тому, щоб персонаж або предмет були відсутні. Це може означати явну ворожість або негативне ставлення до персонажа або предмета, зухвалому серйозному внутрішньому конфлікту.

5. Поняття середовища

Чим більш постійна картина середовища в оповіданнях по малюнках ДАТ, тим більше у нас підстав стверджувати, що вона є важливим ключем до розуміння поведінки дитини у повсякденному житті.

Ідентифікація. Важливо відзначити, з ким дитина ідентифікує себе в сім'ї, – а саме, з ким із братів чи сестер, батьків і т.д. Також важливо виявити адекватність ідентифікації дитиною себе з іншими.

6. Персонажі, які сприймаються як...

У даному випадку нас цікавить, яким чином бачить дитина оточуючих її людей, а також як вона реагує на них. Ми знаємо дещо про відносини до об'єкта, які по своїй якості можуть бути симбіотичними, анаклітичними, орально залежними, амбівалентним і т.д. залежно від стадії розвитку особистості і від особистості конкретної людини. Однак, у більш широкому сенсі ми можемо описово говорити про відносини підтримки, змагання, і т.д.

7. Значущі конфлікти

Коли ми приступаємо до аналізу значущих конфліктів, ми хочемо дізнатися не тільки про природу конфліктів, а й про захисні механізми, які використовує дитина, щоб позбутися страху в цих конфліктах.

Зауважимо, що починаючи з трирічного віку, ми не повинні бити тривогу, виявивши ознаки боротьби Едипового комплексу з захистом від уявних взаємин. Деякі конфлікти являють собою нормальне явище для розвитку особистості.

8. Природа страхів

Необхідно особливо підкреслити значення виявлення основних страхів дитини. Найбільш важливими є ті, які пов'язані з фізичною небезпекою, можливістю покарання, відсутністю або втратою любові (несхваленням) і небезпекою бути покинутим (самотністю, відсутністю підтримки). Важливо зафіксувати особливості психологічного захисту від страхів, які опановують дитиною, а також форми, які цей захист приймає – уникнення, пасивність, агресія, оральне володіння, заперечення, регресія і пр.

9. Головні захисні механізми

Нерідко таке вивчення захисних механізмів може дати більше інформації, в тому сенсі, що самі мотиви можуть проявлятися менш чітко, ніж психологічні захисти від них, з іншого боку, захисні механізми можуть бути більш тісно пов'язані з поведінкою дитини, яка спостерігається.

При вивченні дитячих оповідань необхідно пам'ятати, що ми розглядаємо природу і патогенез захистів та інших структурних концептів у певних вікових рамках. Те, що цілком нормально для дітей одного віку, може бути патологією для дітей іншого віку.

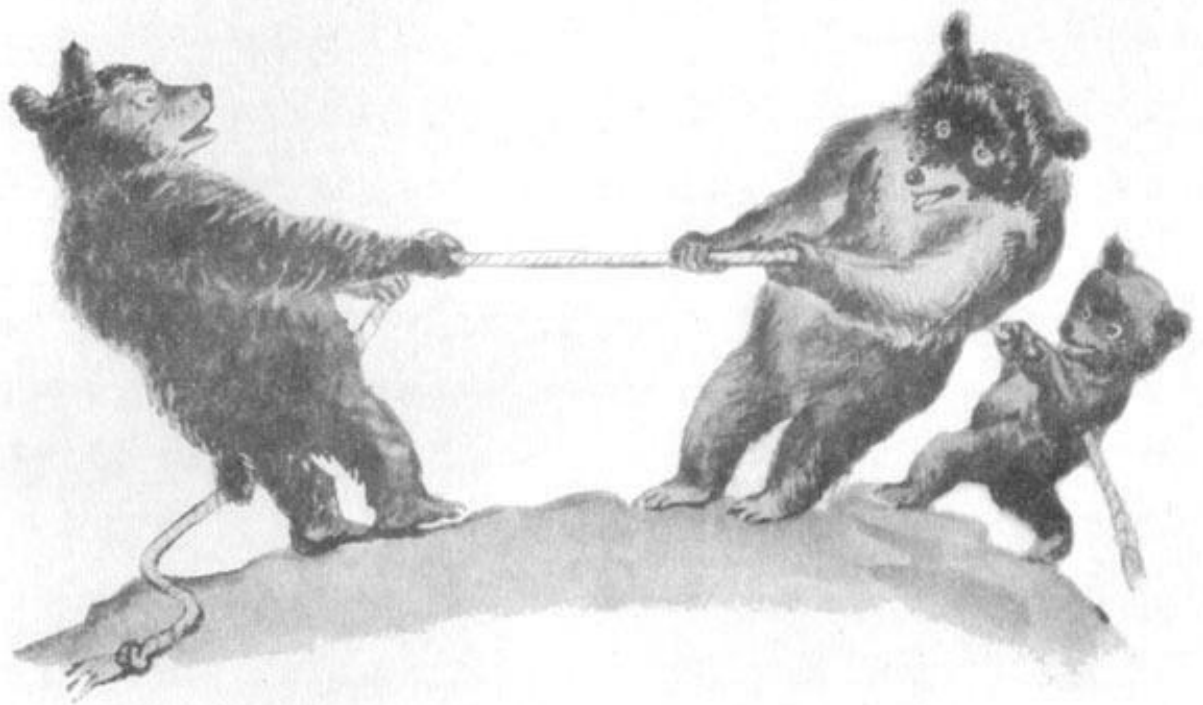
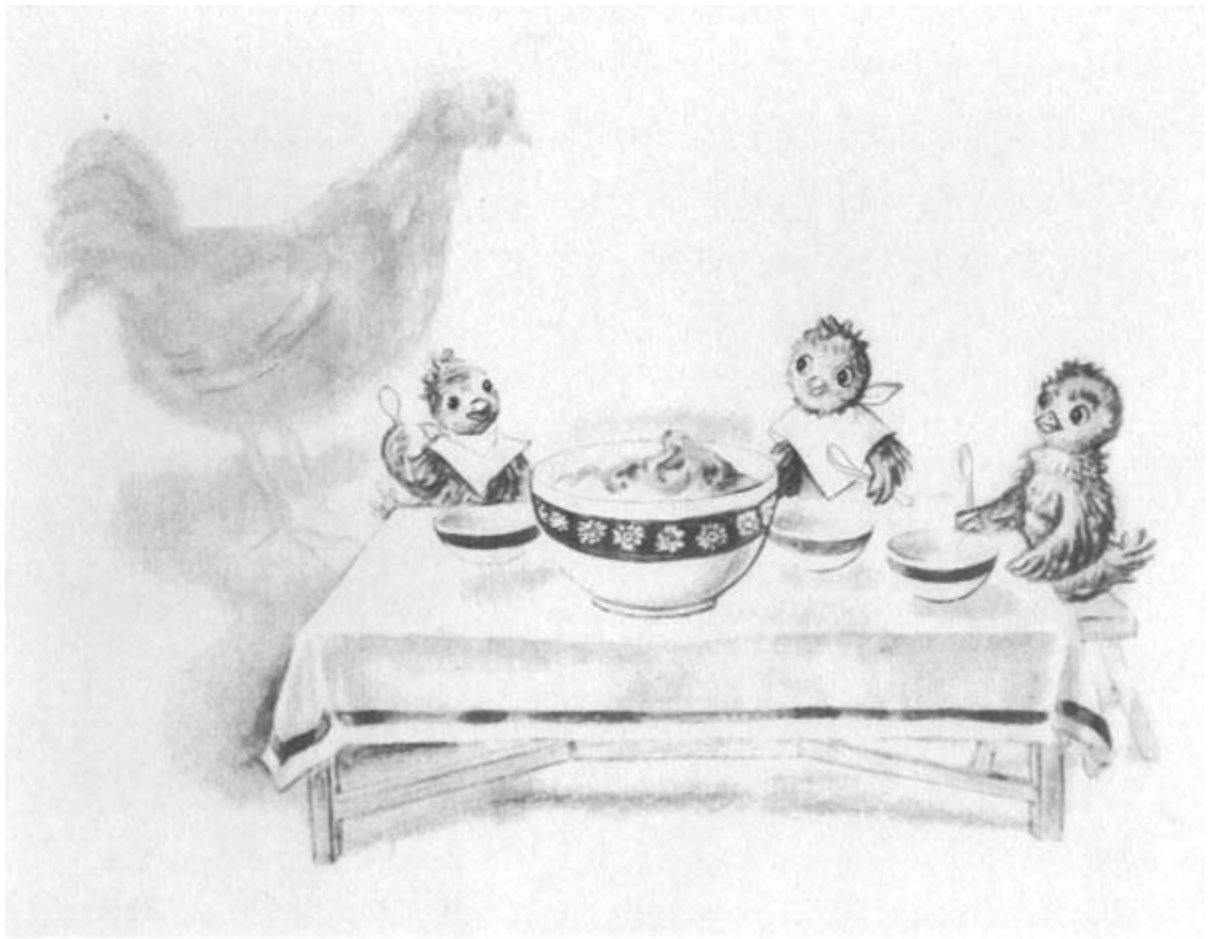
Адекватність супер-его, що виявляється в “покарання” за “злочин”

Обране покарання дає нам можливість визначити ступінь “строгості супер-его”.

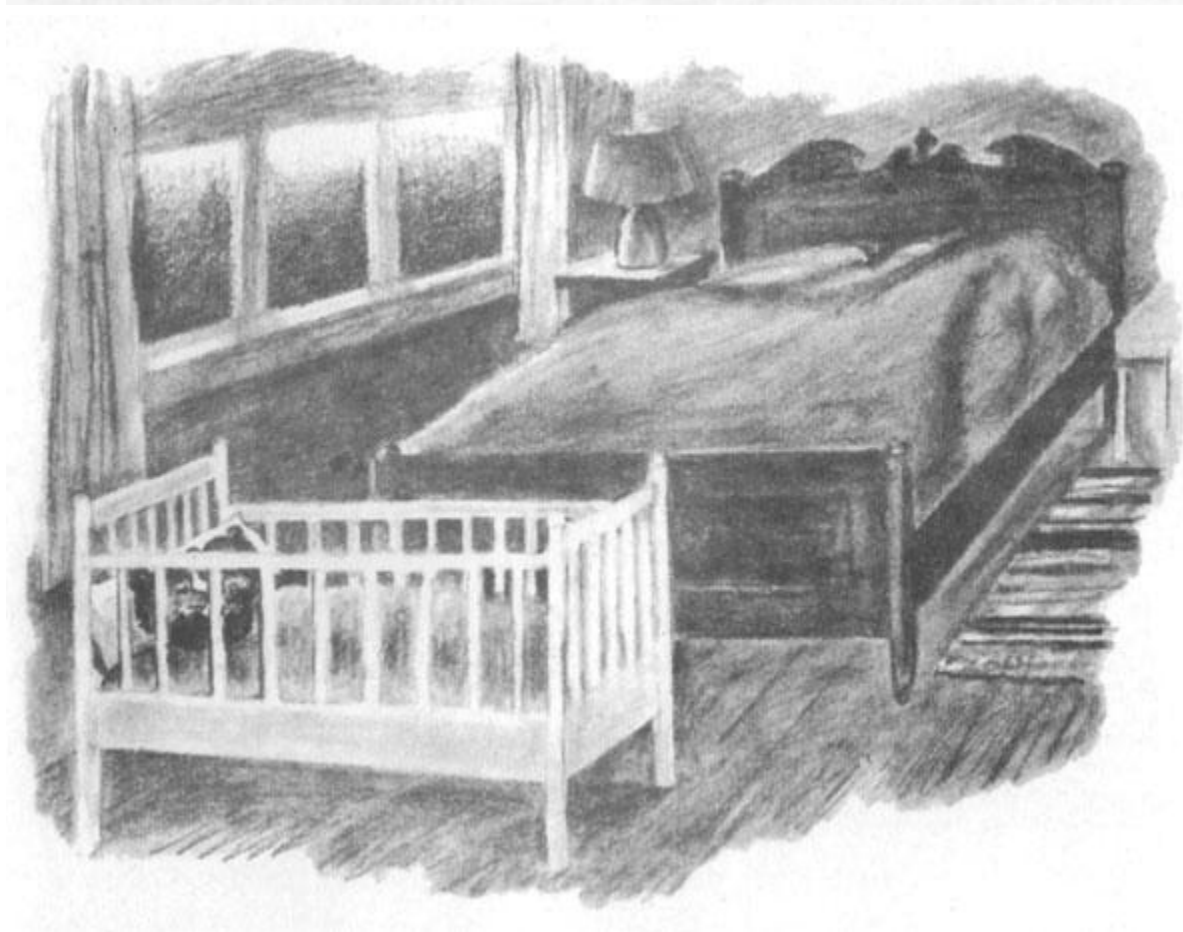
10. Інтеграція его

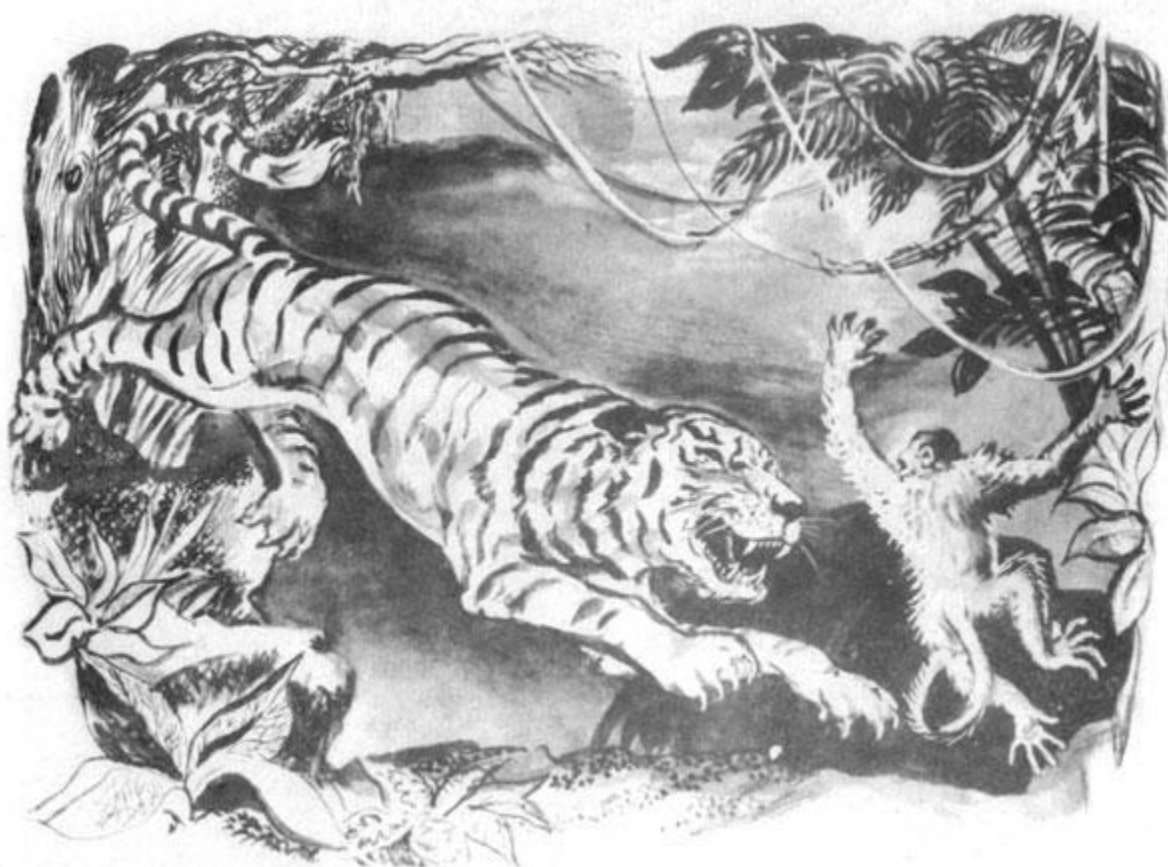
Наскільки дитина здатна на компроміс між мотивами і вимогами дійсності, з одного боку, і командами її супер-его, з іншого?

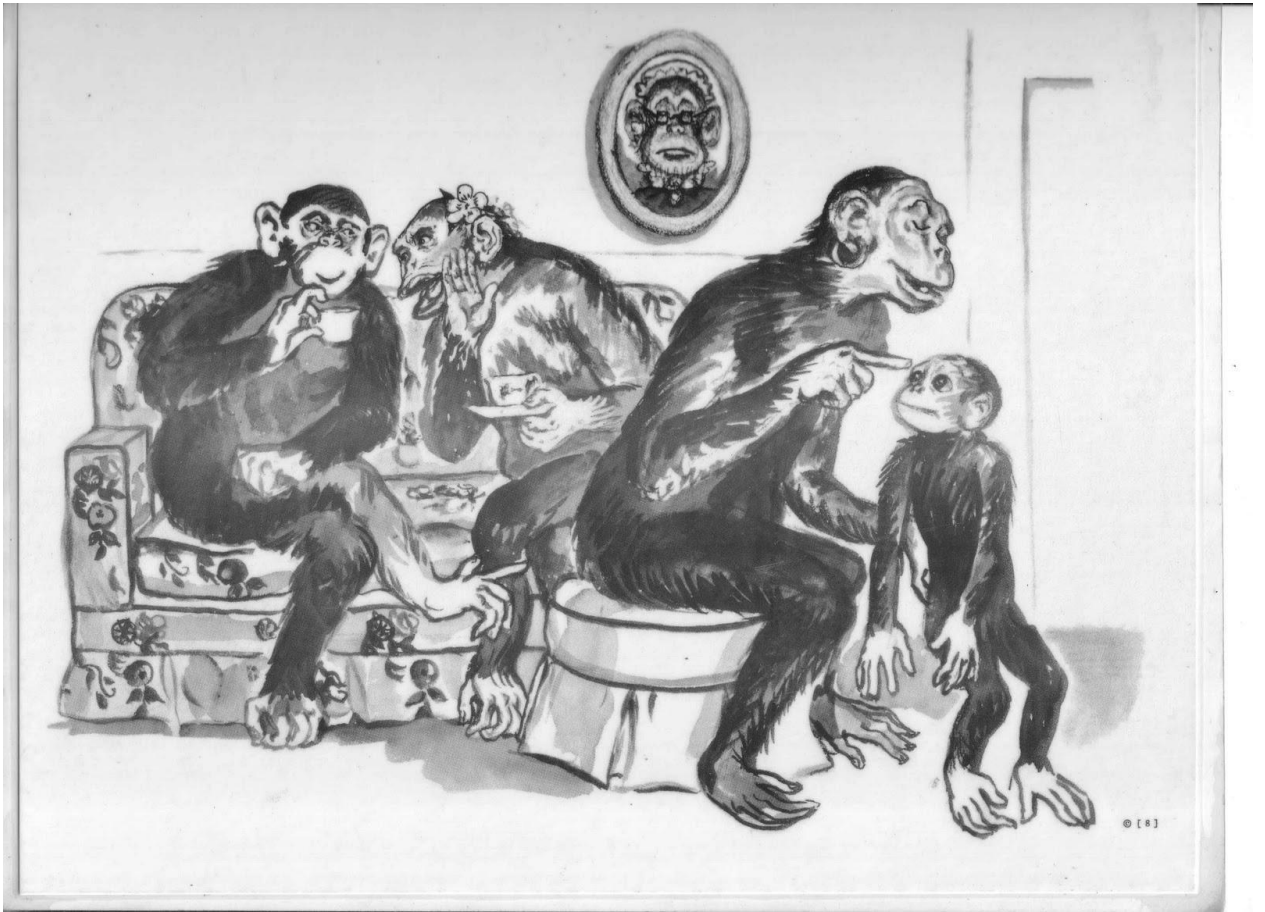
У даному випадку нас цікавлять також формальні характеристики: чи може досліджуваний скласти відповідну розповідь за когнітивним стимулу картинки або він повністю ігнорує стимул і складає розповідь, що не має ніякого явного відношення до зображення, тому що він недостатньо розвинений і дуже зайнятий власними проблемами, щоб сприймати навколишню дійсність? Чи отримує досліджуваний задоволення і вивільнення від тривоги, спричиненої тестом, даючи дуже стереотипні відповіді, або він достатньо інтелектуально розвинений, щоб підійти до завдання творчо і скласти більш-менш оригінальні розповіді?

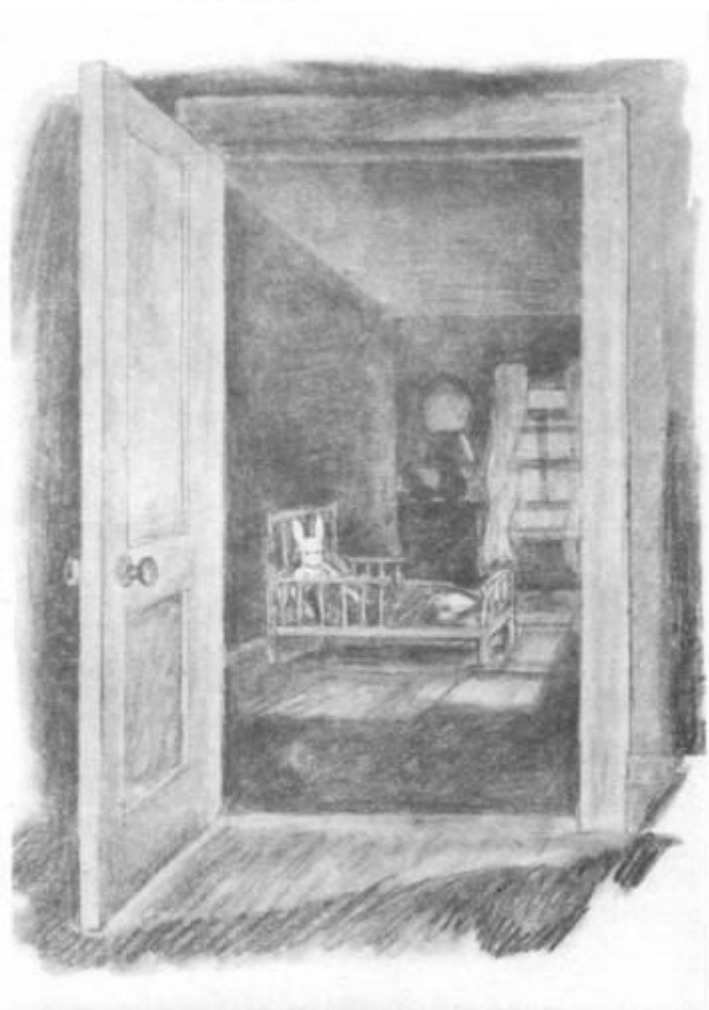












12.Методика «Контурний САТ-Н»

Автор Е. Кріс, авторська модифікація Н. Я. Семаго.

Методика призначена для дослідження особливостей особистісної (емоційно-вольової) сфери дітей. Результати діагностики дозволяють зрозуміти існуючі відношення між дитиною і оточуючими його людьми в найбільш важливих або травматичних для дитини життєвих ситуаціях.

"Контурний САТ-Н" відноситься до інтерпретативних проєктивних тестів. Його використовують коли необхідно витлумачити яку-небудь подію, ситуацію. Як і в інших подібних методиках, той чи інший стимул набуває сенс не просто в силу об'єктивного значення, а у зв'язку з особистісною значимістю для кожної конкретної людини.

Джерелами даного тесту є дитячий апперцептивний тест САТ-Н і мальований апперцептивний тест (РАТ) Л.Н. Собчик (1990), який у свою чергу, є "...компактним модифікованим варіантом Тематичного апперцептивного тесту Г. Мюррея".

Теоретично неважко було припустити, що для дітей від 3-х до 10-ти років хорошими показниками для цілей ідентифікації можуть стати схематичні, контурні зображення людей у тих чи інших ситуаціях. Вони неважкі з точки зору перцептивної організації, легко впізнаються дітьми, починаючи вже з трирічного віку. Пропоновані зображення здатні актуалізувати (проектувати) наявні у дитини проблеми, тобто відповідають основним вимогам, що пред'являються до проєктних методик. Ми представили в картинках ситуації, які можуть бути актуальні для дітей цього віку. При цьому кожне зображення багатопланове, тобто може сприйматися кожною дитиною по-своєму.

У той же час пропонована методика не являє собою заміну вищевказаних класичних проектних тестів, а є оригінальною, орієнтованою безпосередньо на роботу з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Робота над методикою велася починаючи з 1987 року. До теперішнього часу відібрані і використовуються вісім зображень. Вони перекривають (завдяки простоті сюжетів) більшість конфліктних або проблемних для дитини зон.

Опис методики: Стимульний матеріал складається з восьми сюжетів з контурним зображенням людських фігур. Його діагностична цінність ґрунтується на існуванні в людській психіці двох яскраво проявляючих тенденцій:

1. виражається в прагненні кожному багатозначну ситуацію, з якою стикається людина, витлумачувати у відповідності зі своїм життєвим досвідом, своїми особистими потребами;
2. спираючись на свої переживання, дитина відображає особисті потреби, страхи, тривогу, інші почуття через описання поведінки і почуттів персонажів своїх оповідань.

Стимульний матеріал необхідно пред'являти в визначеній послідовності відповідно з порядковим номером:

1. Три вертикально стоять фігури, розташовані на невеликій відстані один від одного в різних позах.
2. Одна вертикально стоїть постать у невизначеній позі.
3. Група з чотирьох стоять фігур праворуч і однієї фігури зліва.
4. Одна стоїть постать у центрі зліва і сидіючи поруч тварина праворуч.
5. Внизу ліворуч лежить фігура, одна стоїть постать трохи вище, що стоїть постать праворуч (всі в невизначених позах).
6. Фігури, що знаходяться на похилій площині на рачках, головою вправо.
7. Дві фігури в напівсидячих позах, обличчям один до одного, між ними щось кругле.
8. Сидіючи фігура в центрі ліворуч і що стоїть поруч з нею фігура в невизначеній позі праворуч.

Процедура проведення

При використанні методики «Контурний САТ-Н» необхідно звернути увагу на особливість застосування подібного роду тестів для дітей. Потрібно встановити контакт з дитиною. Для цього краще з ним попередньо познайомитися.

В якості інструкції краще сказати дитині, що ми будемо грати в гру, в якій він повинен представити історію по малюнках, де потрібно розповісти, що сталося, що робить людина на зображенні, що було до цього, що потім, чим закінчиться історія. Відповіді записуються дослівно, а потім аналізуються.

Необхідно звернути увагу на важливість інформації про реальне життя дитини, його родині, його поведінку в різних ситуаціях.

Важливо з'ясувати в ході дослідження, чи відображає історія (або деякі її деталі) реальний порядок речей або представляє бажане.

Інтерпретація:

Розповідаючи по картинці, дитина змушена вийти за межі об'єктивних відомостей, пропонованих зображеннями. Він робить це у своїй манері, яка залежить від його емоційного життєвого досвіду, від миттєвого емоційного стану і проявляється під впливом запропонованого стимульного матеріалу.

При інтерпретації існує кілька особливостей, на які психолог повинен звернути увагу:

1. Основна тема

У цілому експериментатора цікавить, що «бере» дитина з зображення і чому розповідає саме таку історію. Інтерпретація буде повніше, якщо аналізувати теми не однієї окремо взятої історії, а визначити її повторюваність або зв'язок з темами історій, розказаних по всіх картинок.

2. Основний герой

Так як історія дитини може включати кілька персонажів, необхідно зрозуміти, який з них головний герой, бажано уточнити критерії для виділення героя з решти персонажів, збігається він за віком і статтю дитини, історія розповідається від імені героя або про нього. Все це є важливою інформацією про дитину, особливо розповіді про героїв, в яких історія є компенсаторним задоволенням бажання.

Тут же необхідно проаналізувати те, як дитина бачить оточуючих головного героя персонажів, як він реагує на них.

3. Інші персонажі

Включення в розповідь дитиною не намальованого на картинці персонажа є вкрай значущим. Це необхідно відзначити окремо і проаналізувати, так як це дає зведення про середовище, в якій дитина проживає, і про його емоційному відношенні до даного середовища.

З іншого боку, якщо дитина пропускає деяких персонажів, намальованих на картці (не включає їх у свою розповідь), необхідно розглянути приналежність цих персонажів до реально існуючим особам, так як основне пояснення даному фактом - це бажання дитини (усвідомлене або несвідоме) ліквідувати, прибрати цей об'єкт (реальна особа) з картинки (зі свого життя).

4. Ідентифікація

Дуже важливо відзначити те, з ким ідентифікує себе дитина. Необхідно дослідити реальність і характеристику узгодженості об'єкта ідентифікації та самої дитини.

У деяких випадках об'єкт ідентифікації - персонаж другорядний. У деяких випадках причиною цього може бути несвідоме придушення дитиною деяких своїх інтересів, бажань, недоліків, помилок, приписуваних головному герою, якими дитина або володіє і не бажає цього, або хоче, але боїться володіти.

5. Тривожність (страхи)

Немає необхідності наполягати на визначенні основного типу тривожності і/або страхів у дітей. Важливо, чи присутня тривожність у дитини взагалі і наскільки інтенсивно. Те ж і стосовно страхів.

Необхідно відзначити те, яку форму захисту виробила дитина в тривожних і лякаючих його ситуаціях: уникнення, регресивна поведінка, пасивність, оральний прояв, відмова від реальності та інше. Подібний аналіз дає можливість вивчити початкове формування захисних механізмів, особливо з точки зору їх соціальності та адаптивності поведінки дитини при прояві захистів.

6. Покарання за вчинок

У розказаній історії співвідношення між досконалим вчинком і пов'язаним з ним покаранням дозволяє оцінити рівень розвитку «над-Я» дитини. Корисно вивчити обставини, за яких здійснюється покарання, і те, ким воно накладається і виконується.

Необхідно розпитати про почуття і відчуття караючого і те, з ким дитина ідентифікує себе.

7. Розв'язка історії

Важливо, чим закінчується історія: чи має щасливий кінець, реалістичний чи він оптимістичний або навпаки. Ці дані можуть свідчити про загальний емоційний настрій дитини (пригнічений або оптимістичний). Необхідно оцінити доречність покарання в історії і на картинці, частоту його повторення в різних оповіданнях.

Різноманіття сюжету

Нижче представлені типові сюжети, що виникають у дітей при описі картинок (стимульного матеріалу).

Перше зображення

- Взаємодія дітей, їх спільний похід куди-небудь. При цьому один з персонажів з якихось причин залишається на самоті (він може просити, що йдуть взяти його з собою) або йде один.
- Взаємодія дорослих і дитини, частіше за все як однієї сім'ї. Тут можливі спільний похід, тільки батьків або одного з батьків. Часто його просять залишитися, не йти і т.п.
- Взаємодія малознайомих або незнайомих людей (дітей або дітей з дорослими) з метою знайомства або з'ясування будь-яких питань (як пройти та ін.)

Друге зображення

- Очікування когось (друзів, знайомих, батьків) або чого-небудь (проїзду машин, щоб перейти вулицю).
- Відповідь біля дошки, перед батьками, вчителями, чужими дорослими (у тому числі за якісь проступки), виступ на сцені.
- Самостійний похід бути і позиційне).
- Знайомство, потреба в контактах, самотність, страх і т.п.

Четверте зображення

- Дружнє взаємодія з твариною (собакою, рідше з кішкою).
- Напад тварини на дитини або дорослого (може бути, одного з батьків) по відношенню до тварини.
- Самотність, бажання завести собаку, розставання з твариною і т.п.
- Взаємодія двох людей (якщо праве зображення не сприймається як тварина).

П'яте зображення

- Пробудження (батьки будять в школу або дитячий садок).
- Прихід друзів (приходять і кличуть з собою).
- Хвора дитини, до нього приходять діти або дорослі, в тому числі лікарі.
- Страх за своє здоров'я або близьких людей.
- Смерть, страх смерті і т.п.

Шосте зображення

- Небезпека (повзе, ледве тримається, знаходиться на краю, ось-ось впаде).
- Заняття фізкультурою, альпінізмом (дитини або дорослого).
- Самотність, страх, "край" (в деяких випадках дане поняття визначається як край життя).
- Пересування (просто повзе).
- Фізична ущербність (дитини або дорослого).

Сьоме зображення

- Спільна гра дітей або дитини з дорослим (у тому числі одним з батьків).
- Конфлікт між дітьми або дитиною і дорослим (у тому числі одним з батьком) .
- Небезпека, що виходить від іншої людини (дитини або дорослого, в тому числі батьків).

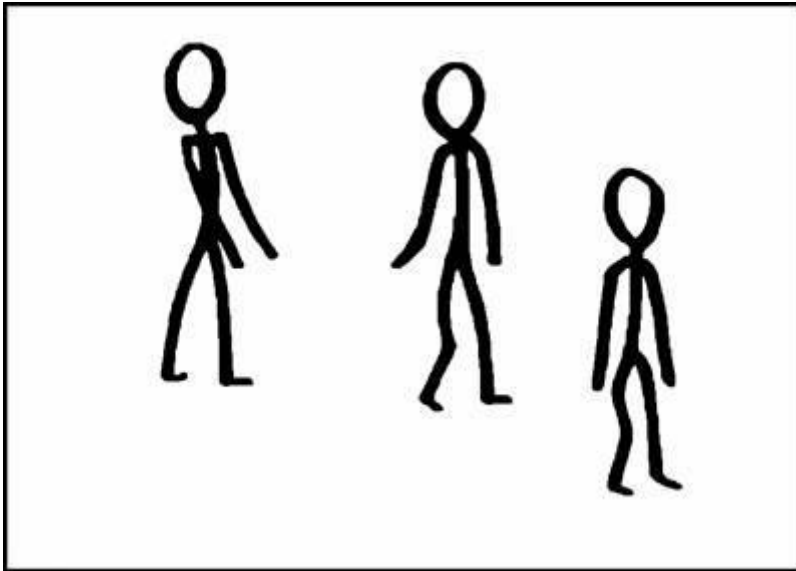
Восьме зображення

- Взаємодія учня і вчителя (у тому числі і конфліктне) .
- Прийняття їжі, пристрасть до тієї чи іншої їжі, конфлікти навколо цієї сфери.
- Купання, страх води, оголення.
- Ставлення до молодших в сім'ї (найчастіше ревне і/або конкурентне).
- Страх смерті (при купанні, їжі тощо).
- Взаємодія дитини та одного з батьків з приводу успішності в школі.
- каліцтво або фізичний недолік.
- або поїздка (часом у таємниці від інших дітей або дорослих).
- Самотність, занедбаність, загубленість, неможливість знайти вихід з будь-якої ситуації, страх самотності та ін.

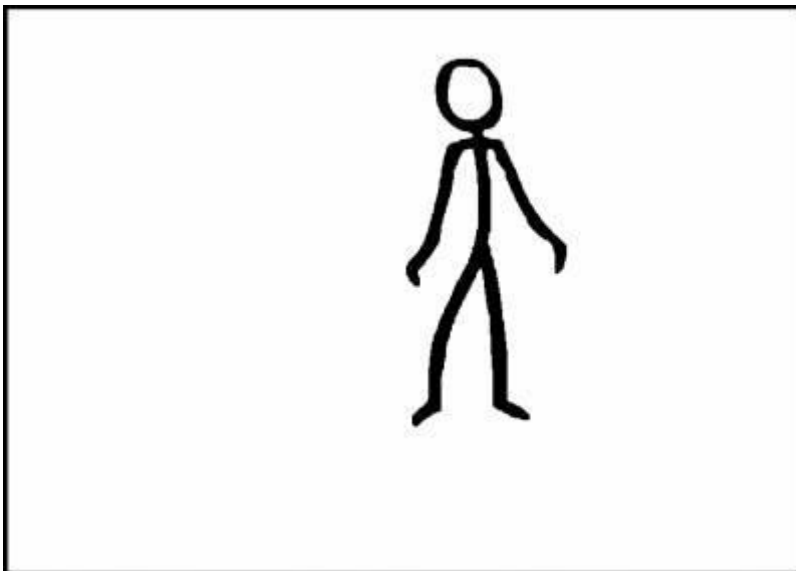
Третє зображення

- Протиставлення одного з членів дитячої групи іншим дітям або дорослого дітям.
- Взаємодія в грі або який-небудь іншої діяльності дітей; дитини і дорослих; тільки дорослих.
- Протиставлення одного члена сім'ї іншим, як правило, в ситуації конфлікту (а

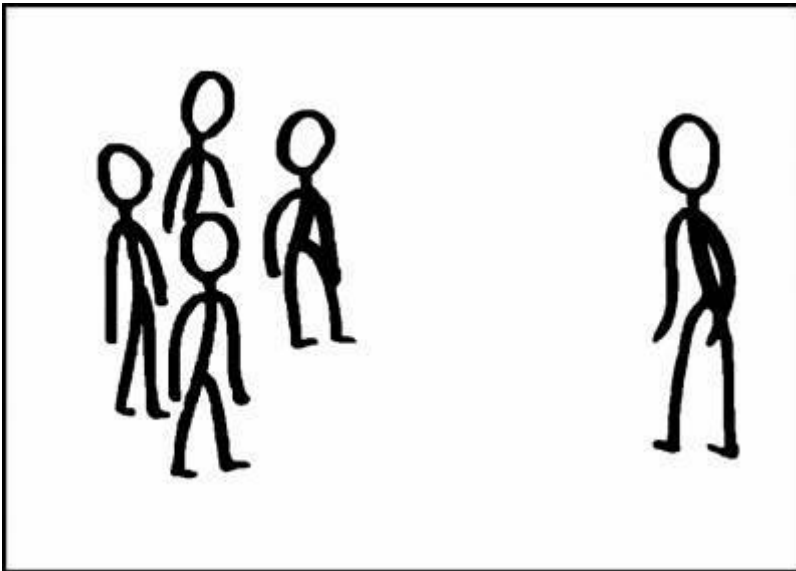
Стимульний матеріал:



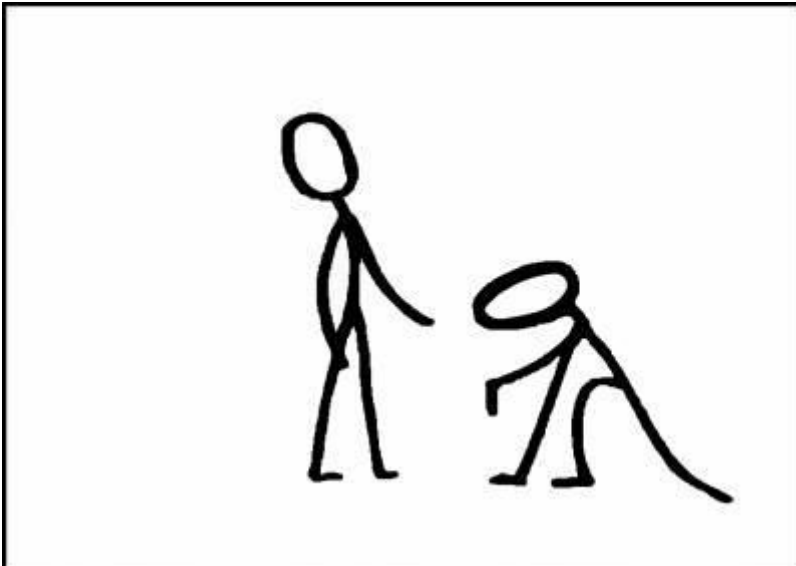
Перше зображення



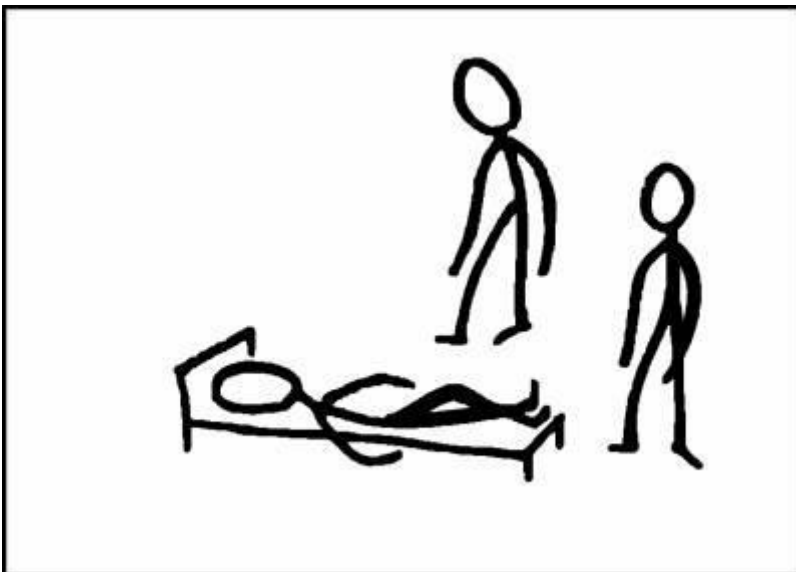
Друге зображення



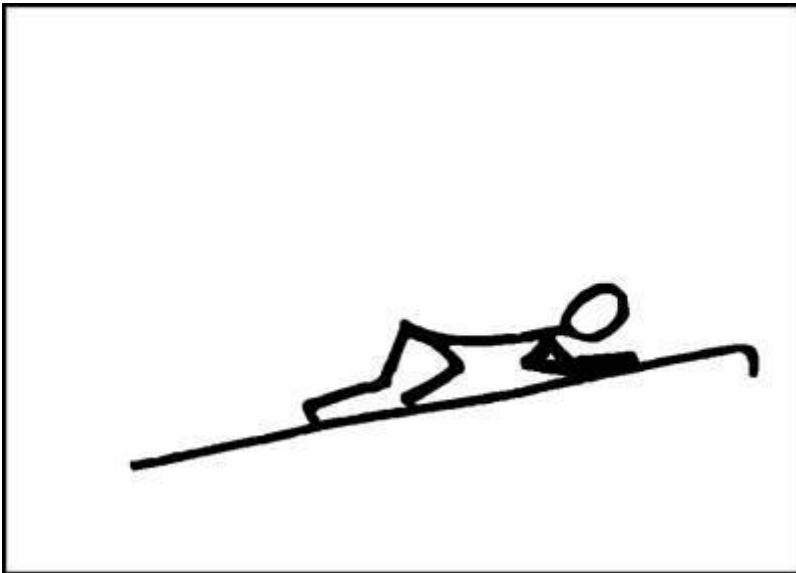
Третє зображення



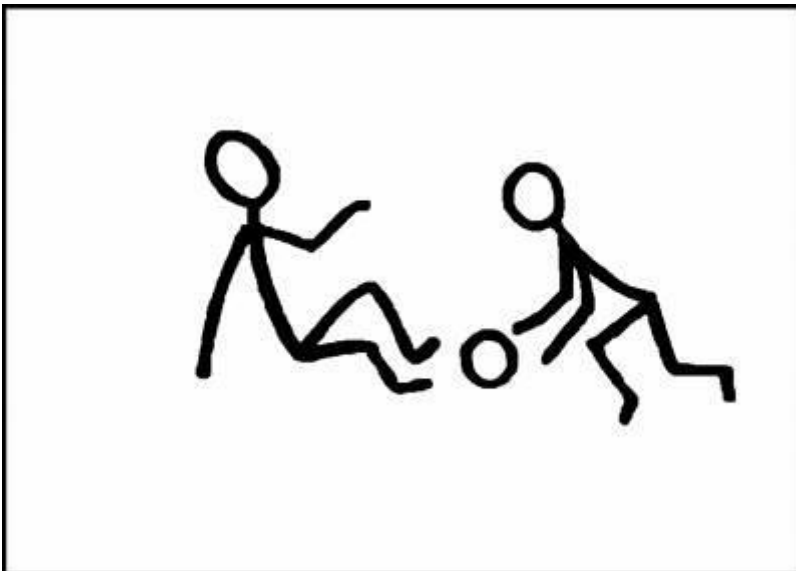
Четверте зображення



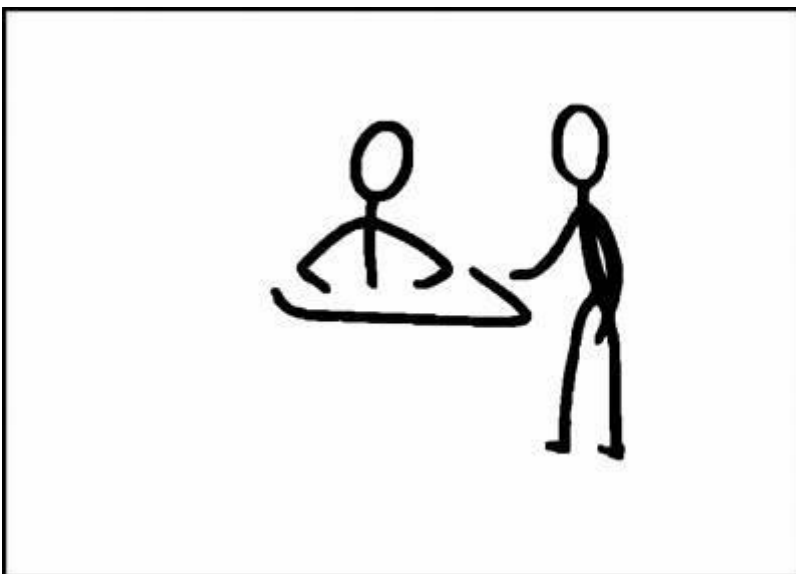
П'яте зображення



Шосте зображення



Сьоме зображення



Восьме зображення

13.КАЗКИ ЛУЇЗИ ДЮСС



Казки доктора Луїзи Дюсс – це проєктивна методика дослідження особистості дитини.

Цей тест був складений дитячим психологом доктором Луїзою Дюсс. Він може бути використаний в роботі з дітьми навіть самого маленького віку, які користуються вкрай простою мовою для вираження своїх почуттів.

Правила проведення тесту:

Ви розповідаєте дитині казки, де фігурує персонаж, з яким дитина буде ідентифікувати себе. Кожна з казок закінчується запитанням, зверненим до дитини.

Провести цей тест не дуже складно, оскільки всі діти люблять слухати казки.

Поради з проведення тесту

Важливо звернути увагу на тон голосу дитини, на те, наскільки швидко (повільно) вона реагує, чи не дає поспішних відповідей. Спостерігайте за її поведінкою, тілесними реакціями, мімікою і жестами. Зверніть увагу, якою мірою її поведінка під час проведення тесту відрізняється від звичайної, повсякденної поведінки. Згідно Дюсс, такі нетипові реакції дитини та особливості поведінки, як:

- прохання перервати розповідь;
- прагнення перебити оповідача;
- незвичайні, несподівані закінчення історій;
- квапливі і поспішні відповіді;
- зміна тону голосу;
- ознаки хвилювання на обличчі (зайве почервоніння або блідість, пітливість, невеликі тіки);
- відмова відповідати на запитання;
- виникнення наполегливого бажання випередити події або почати казку спочатку.

Все це ознаки патологічної реакції на тест і сигнали якогось психічного порушення.

Необхідно мати на увазі наступне:

Дітям властиво, слухаючи, переказуючи або придумуючи історії та казки, щиро висловлювати свої почуття, у тому числі і негативні (агресія). Але лише за умови, що це не носить нав'язливого характеру. Також, якщо дитина

постійно виявляє небажання слухати розповіді, які містять елементи, що викликають тривогу і занепокоєння – на це слід звернути увагу. Уникання складних ситуацій в житті – це завжди ознака невпевненості і страху.

Тести

Казка-тест «Пташеня». Дозволяє виявити ступінь залежності від одного з батьків або від обох разом.

Казка-тест «Ягня». Казка дозволяє дізнатися, як дитина перенесла відлучення від грудей.

Казка-тест «Річниця весілля батьків». Допомогає з'ясувати, як дитина бачить своє становище в сім'ї.

Казка-тест «Страх». Виявити наявність страхів у дитини.

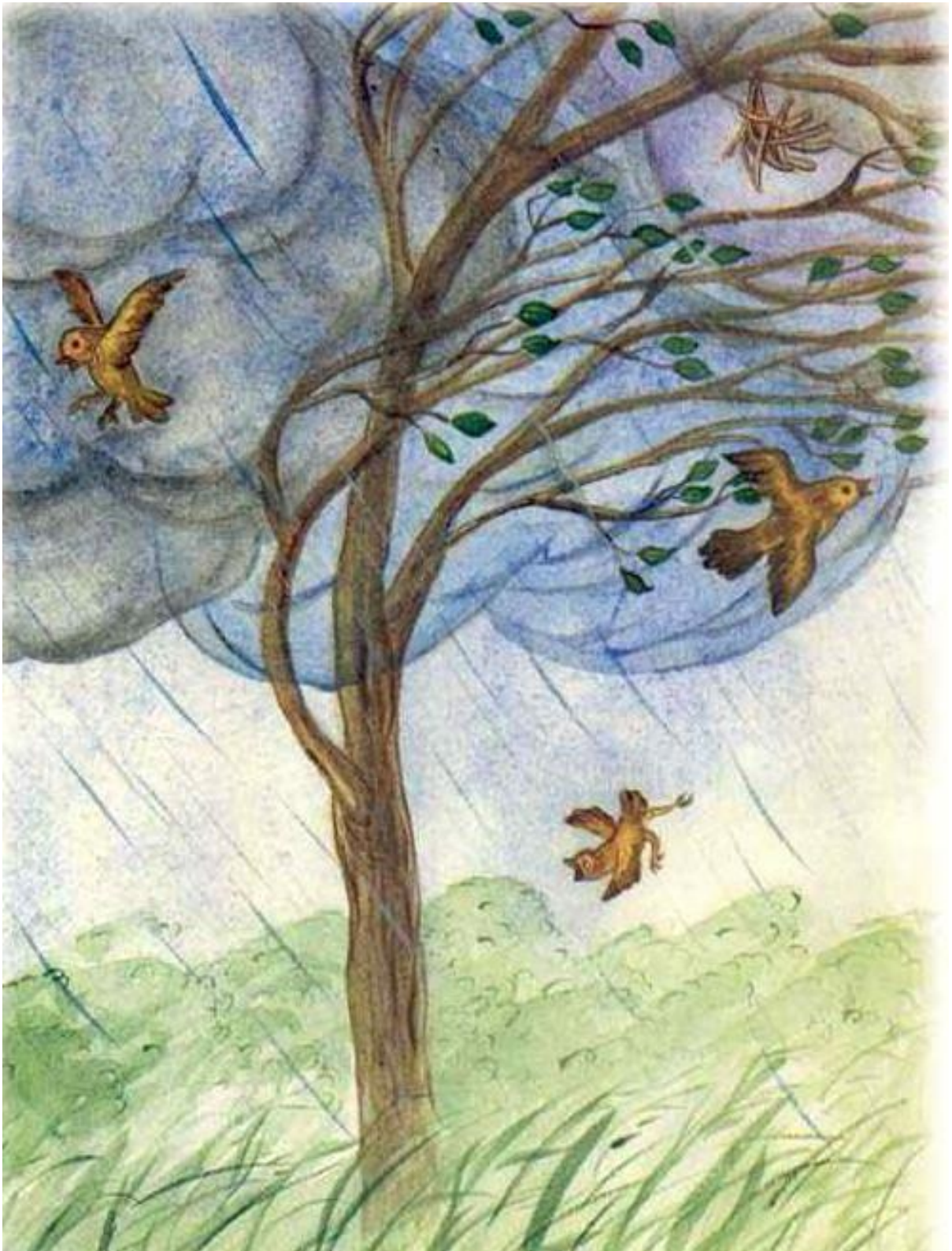
Казка-тест «Слоненя». Дозволяє визначити, чи не виникає у дитини проблем у зв'язку з розвитком сексуальності.

Казка-тест «Прогулянка». Дозволяє виявити, якою мірою дитина прив'язана до одного з батьків протилежної статі і ворожа до одного з батьків однієї з нею статі.

Казка-тест «Новина». Спробувати виявити у дитини наявність тривожного стану, невисловленого занепокоєння.

Казка-тест «Поганий сон». Можна отримати більш об'єктивну картину дитячих проблем, переживань і т.д.

КАЗКА-ТЕСТ «ПТАШЕНЯ».



Ціль: дозволяє виявити ступінь залежності від одного з батьків або від обох разом.

Казка

«У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама і маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздечко падає вниз: всі опинилися

на землі. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робить пташеня?»

Типові нормальні відповіді:

- воно теж полетить і сяде на гілку;
- полетить до мами, бо злякалося;
- полетить до тата, бо тато сильний;
- залишиться на землі, бо не вміє літати, але покличе на допомогу, і тато з мамою заберуть його.

Такі відповіді свідчать про те, що дитина має певну самостійність і вміє приймати рішення. Вірить у власні сили, може спиратися на себе навіть у складних ситуаціях.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- залишиться на землі, бо не вміє літати;
- помре під час падіння;
- помре від голоду чи холоду;
- про нього всі забудуть;
- на нього хто-небудь наступить.

Дитина характеризується залежністю від інших людей, в першу чергу своїх батьків або тих, хто займається її вихованням. Вона не звикла приймати самостійні рішення, бачить опору в оточуючих її людях.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “ЯГНЯ”



Перший варіант казки

Ціль: казка дозволяє дізнатися, як дитина перенесла відлучення від грудей.

«Жила-була овечка зі своїм ягням. Ягня вже було велике і навіть їло траву.

Увечері мама давала йому трохи молока, яке він дуже любив. Але одного разу мама залишилася без молока і не змогла погодувати синочка. Що буде робити ягня?»

Типові нормальні відповіді:

- буде їсти більше травички;
- заплаче, потім стане їсти більше травички;
- піде до іншої овечки і попросить у неї молока.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- помре від голоду;
- піде до іншої вівці і більше не повернеться до мами;
- не звертатиме уваги на маму, бо вона залишила його без молока;
- буде так сильно плакати, що мама десь дістане йому молока.

Другий варіант казки

Ціль: дозволяє з'ясувати наявність або відсутність почуття ревності до молодшого брата/сестрички, якого/яку ще годують груддю.

«Жила-була вівця зі своїм ягням. Ягня було уже велике, і їло траву. Увечері мама давала йому трохи молока, яке воно дуже любило.

Одного разу мамі принесли інше, зовсім маленьке ягнятко, яке їсть тільки молоко, бо ще не вміє, їсти травичку. Тоді мама сказала старшому ягняті, що тепер йому доведеться обійтися без молока, тому що у неї не вистачить молока на обох ягнят, і з цього дня він повинен буде, їсти тільки травичку. Як вчинило ягня?

Типові нормальні відповіді:

- Ті ж, що перераховані в першому варіанті казки плюс:
- буде намагатися їсти більше травички і менше молока;
- спершу воно повередує, але йому сподобається маленьке ягня, тому воно буде їсти тільки травичку і т.д.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- Ті ж, що і в першому варіанті плюс:
- він буде їсти тільки травичку, але буде злитися на маленьке ягнятко і на маму;
- постарается прогнати маленьке ягня;
- притворятиметься слухняним, а потім потайки віднесе маленьке ягня, і знову зможе пити молоко;
- знайде іншу маму для маленького ягняти;
- буде бити маленьке ягня і т.п.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “РІЧНИЦЯ ВЕСІЛЛЯ БАТЬКІВ”



Ціль: з'ясувати, як дитина бачить своє становище в сім'ї, яка, на її думку, її роль у взаєминах мати – батько; дізнатися чи не відчуває дитина ревнощів до союзу своїх батьків.

«Відзначається річниця весілля батьків. Мама і тато дуже люблять один одного і хочуть весело відзначити свято. Вони запросили всіх друзів і своїх батьків. Під час свята їх дитина встає, і одна іде в сад. Що сталося, чому вона пішла?»

Типові нормальні відповіді:

- пішов за квітами для мами;
- пішов трохи пограти;
- йому стало з дорослими нудно, тому він вирішив розважатися один;
- йому набридло перебувати на святі;
- йому зробили зауваження з приводу того, як він їсть (сидить, поводить себе і т.д.);

Інші відповіді, що стосуються нудьги на святі повинні розглядатися як нормальні, оскільки зустрічаються досить часто.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- пішов, бо розлютився;
- хотів залишитися один;
- йому стало сумно (самотньо);
- ніхто не звертав на нього уваги, і він вирішив піти.

При негативних відповідях, слід задати додаткові, уточнюючі питання, попросивши дитину дати більш докладне пояснення. Цілком можливо, що дитина не захоче продовжити розмову або пояснювати свої відповіді, але може дати уточнення.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “СТРАХ”



Ціль: виявити наявність страхів у дитини.

«Один хлопчик сказав собі тихо-тихо: «Як страшно!» Чого він боїться?»

Типові відповіді:

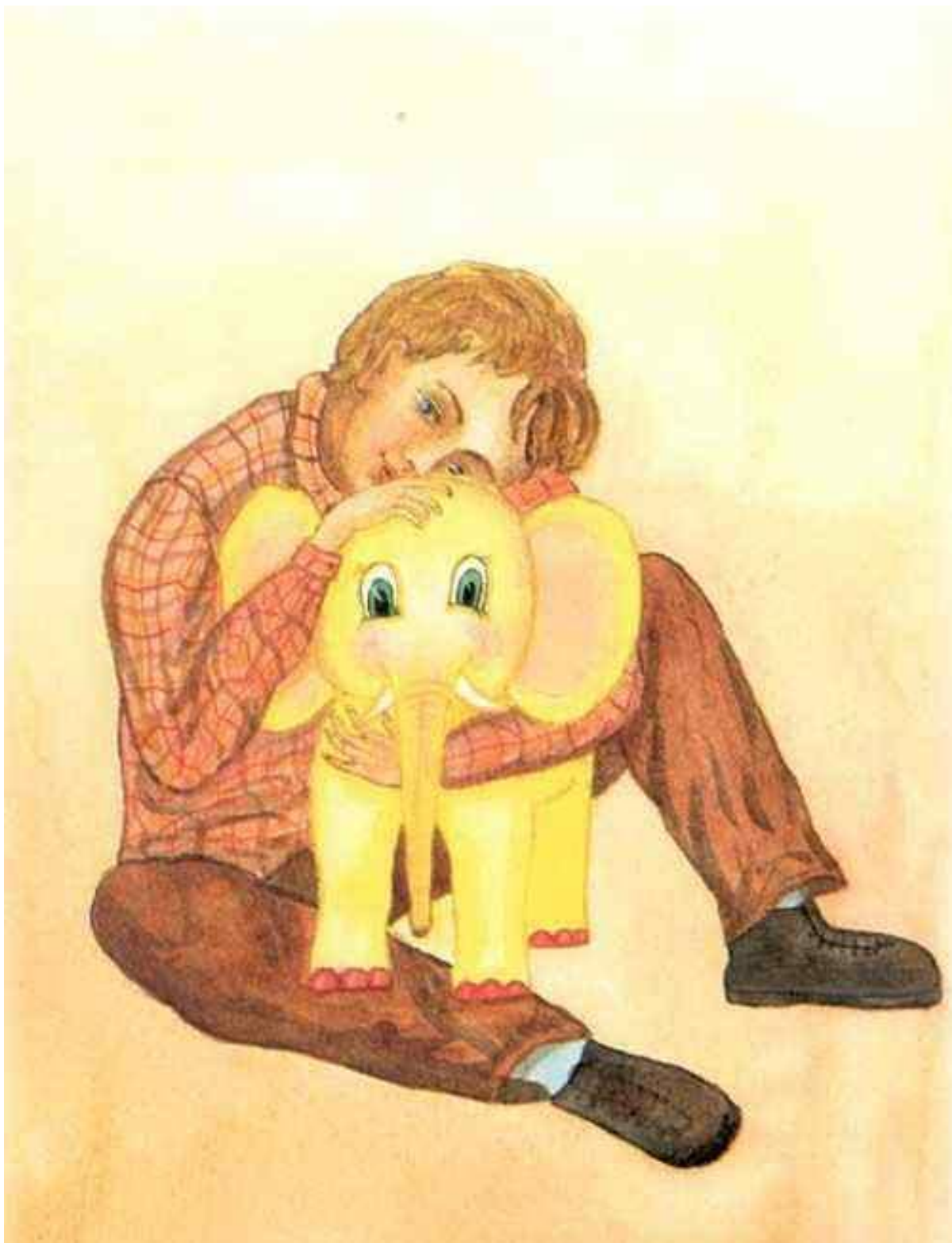
- вів себе погано і тепер боїться, що його покарають;
- забруднив штани і боїться, що мама буде його лаяти;
- боїться темряви;
- боїться собаки;
- нічого не боїться, просто пожартував і т.д.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- боїться, що його вкрадуть;
- боїться чудовиська, яке хоче вкрасти його і з'їсти;
- боїться, що його залишать одного;
- боїться Бабу Ягу;
- боїться, що який-небудь звір залізе в ліжку;
- боїться, що прийде злодій і вдарить його ножом;
- боїться, що помре мама (тато) і т.д.

Зіткнувшись з подібними відповідями, вам слід задати додаткові, навідні запитання, щоб отримати від дитини більш детальний опис і пояснення її страхів.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “СЛОНЕНЯ”



Згідно дитячого погляду на сексуальність, пеніс є у всіх людей. Зіткнувшись з анатомічними відмінностями між статями, хлопчик пояснює їх кастрацією, яка здійснюється батьком в якості покарання за сексуальну активність. В результаті у нього виникає страх бути кастрованим. Дівчинка ж відчуває швидше брак пеніса, пояснюючи це несправедливістю.

Ціль: визначити, чи не виникає у дитини проблем у зв'язку з розвитком сексуальності. Більш конкретна ціль: виявити ставлення до комплексу кастрації.

«У одного хлопчика було слоненя, дуже приємне, з гарненьким хоботком. Одного разу він зайшов до кімнати і побачив, що у слоненяти щось змінилося. Що в нього змінилося й чому?»

Типові нормальні відповіді:

- слоненя перефарбувалося в інший колір;
- слоненя виросло і стало великим;
- слоненя напісяло в ліжку;
- воно пішло, тому що йому захотілося погуляти;
- воно поранило ногу, і йому наклали гіпс і т.д.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- у слоненяти немає хобота, тому що його відрізали;
- слоненя поводитися погано, тому у нього відвалився хобот;
- хобот йому заважає, і воно не знає, що робити;
- слоненя померло;
- замість слоненяти виявилася інша тварина і т.д.

Рекомендується задати уточнюючі запитання, щоб дитина пояснила придумане нею закінчення історії, розповіла, у чому полягає погана поведінка слоненяти, за що його покарали, хто міг образити слоненя або саму дитину і т.д.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “ПРОГУЛЯНКА”



Ціль: виявити прояви Едіпового комплексу. Якою мірою дитина прив'язана до одного з батьків протилежної статі і ворожа до одного з батьків однієї з нею статі.

Едіпів комплекс досягає своєї вищої точки в період від 2,5 до 5 років. Він проявляється в сексуальному потязі хлопчика до матері і в суперництві з батьком у боротьбі за матір, а у випадку з дівчинкою в точності до навпаки.

Це завдання слід проводити з урахуванням статі дитини. Оптимальний варіант, якщо казку дитині розповість один із батьків протилежної статі.

Варіант для хлопчика

«Один хлопчик пішов гуляти в ліс з мамою. Вони довго гуляли, і їм обом було добре. Коли вони повернулися додому, то побачили, що вираз обличчя у тата змінився. Який вираз обличчя був у тата і чому? »

Варіант для дівчинки

«Одна дівчинка пішла гуляти в ліс з батьком. Вони довго гуляли, і їм обом було добре. Коли вони повернулися додому, то побачили, що вираз обличчя у мами змінився. Який вираз обличчя був у мами і чому? »

Типові нормальні відповіді:

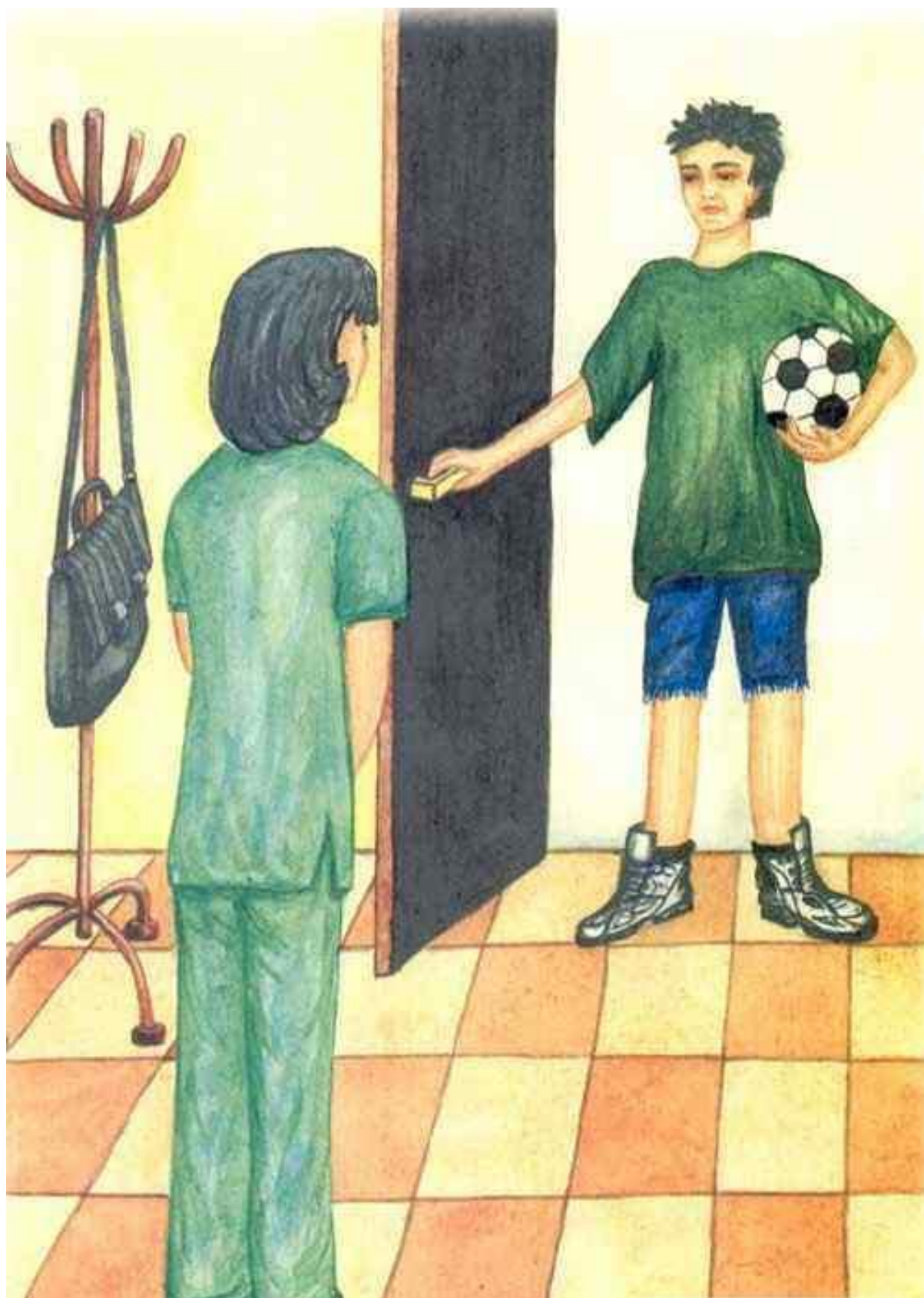
- у неї задоволене обличчя, бо вони повернулися додому;
- у неї стомлене обличчя, тому що вона була на роботі;
- у неї було сердите обличчя, тому що вони довго не поверталися, і вона почала хвилюватися за них; вона прийшла з роботи, а вдома нікого немає і вечеря не готова;
- вона зла, тому що зламалася машина, і вона не змогла її полагодити.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- їй погано, тому що вона захворіла;
- вона захворіла, тому що вони пішли і залишили її одну;
- вона зла, тому що, коли вони пішли гуляти, вони закрили її у будинку;

- вона сердита, бо хотіла піти з ними, але вони її з собою не взяли;
- вона плакала, бо думала, що вони більше не повернуться і т.д.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “НОВИНА”



Ціль: спробувати виявити в дитини наявність тривожного стану, невисловленого занепокоєння і почуття страху, а також прихованих бажань і очікувань, про існування яких дорослі батьки можуть не здогадуватися.

«Один хлопчик (дівчинка – у варіанті для дівчаток) повернувся додому з прогулянки (тут можливі різні варіанти, з яких оповідачеві слід вибрати той, який буде найбільш близький конкретній дитині, наприклад: прийшов зі школи, з двору, де грав у футбол, від свого друга, в гостях у якого він був, і т.д.), і мама йому каже: «Добре, що ти прийшов. Мені треба сказати тобі дещо». Що саме хоче повідомити йому мама? »

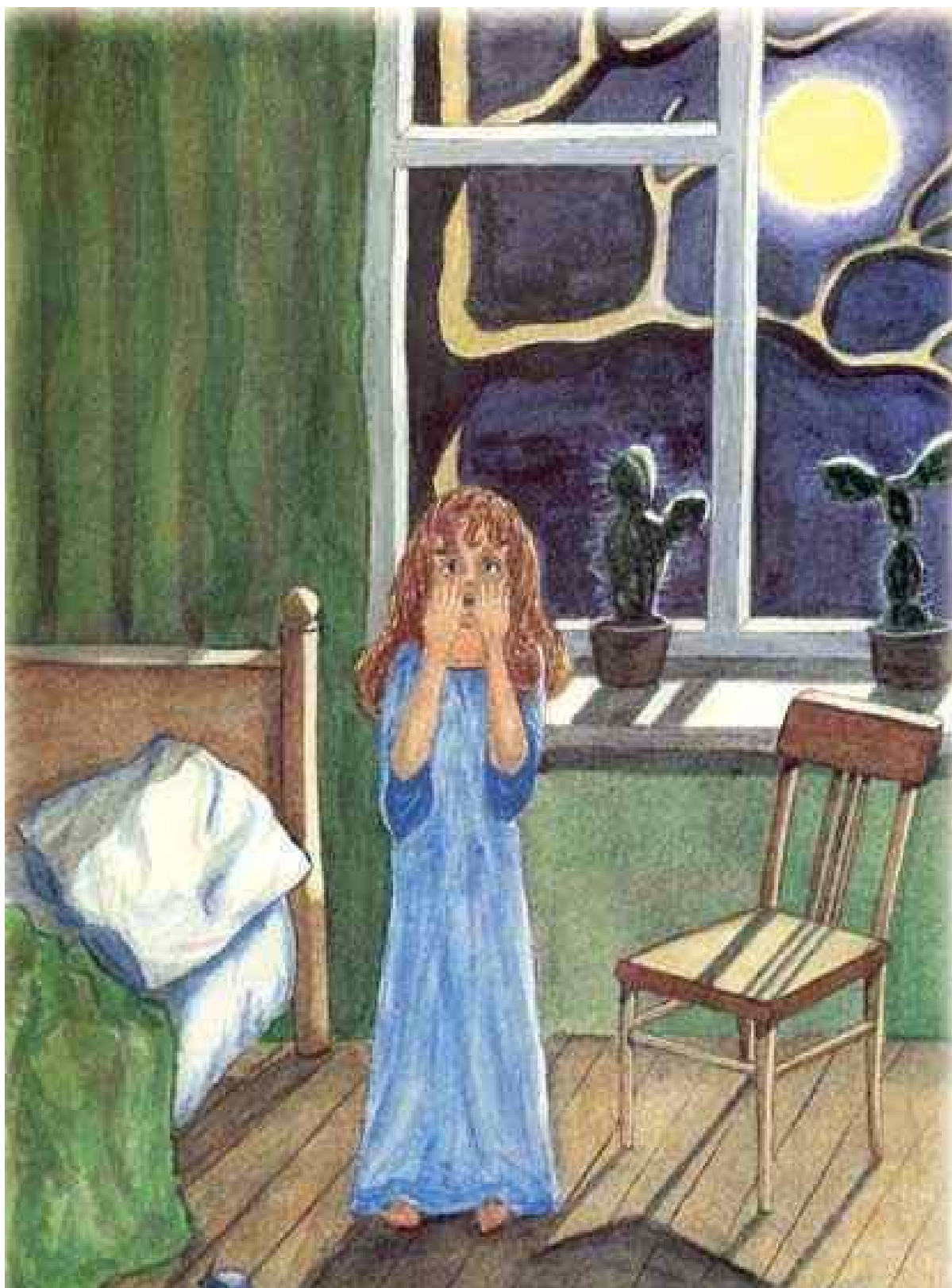
Типові нормальні відповіді:

- сьогодні до нас прийдуть гості;
- увечері ми підемо до бабусі;
- тато приніс тобі цуценя;
- по радіо оголосили, що буде гроза;
- подзвонила вчителька і сказала, що завтра ваш клас їде на екскурсію;
- мама хотіла, щоб хлопчик сховався в магазин за молоком і т.д.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- хтось помер;
- мама хоче покарати хлопчика, за те, що він пішов гуляти без дозволу;
- мама хоче заборонити йому грати з сусідом з 3 поверху;
- мама і тато їдуть;
- вони з татом йдуть в кіно, а його залишають удома;
- тато прийшов додому п'яний і вдарив маму;
- завтра його поведуть до лікаря;
- мама сказала, що піде завтра разом з ним в школу і т.д.

КАЗКА-ТЕСТ ЛУЇЗИ ДЮСС “ПОГАННИЙ СОН”



Ціль: дана казка дає повну свободу самовираження, що повинно стимулювати до того, щоб торкнутися до важливої та актуальної теми. Ступінь цієї актуальності буде виражатися в тому, чи була порушена дана тема в попередніх відповідях дитини. Зв'язавши відповіді, отримані раніше з реакцією дитини на цю історію, можна буде отримати більш об'єктивну картину дитячих проблем, переживань і т.д. З цією метою можна спробувати не обмежуватися в даній казці однією відповіддю, а за допомогою додаткових запитань отримати декілька її варіантів.

«Одного разу одна дівчинка раптово прокинулася і сказала: « Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила уві сні дівчинка?»

Типові нормальні відповіді:

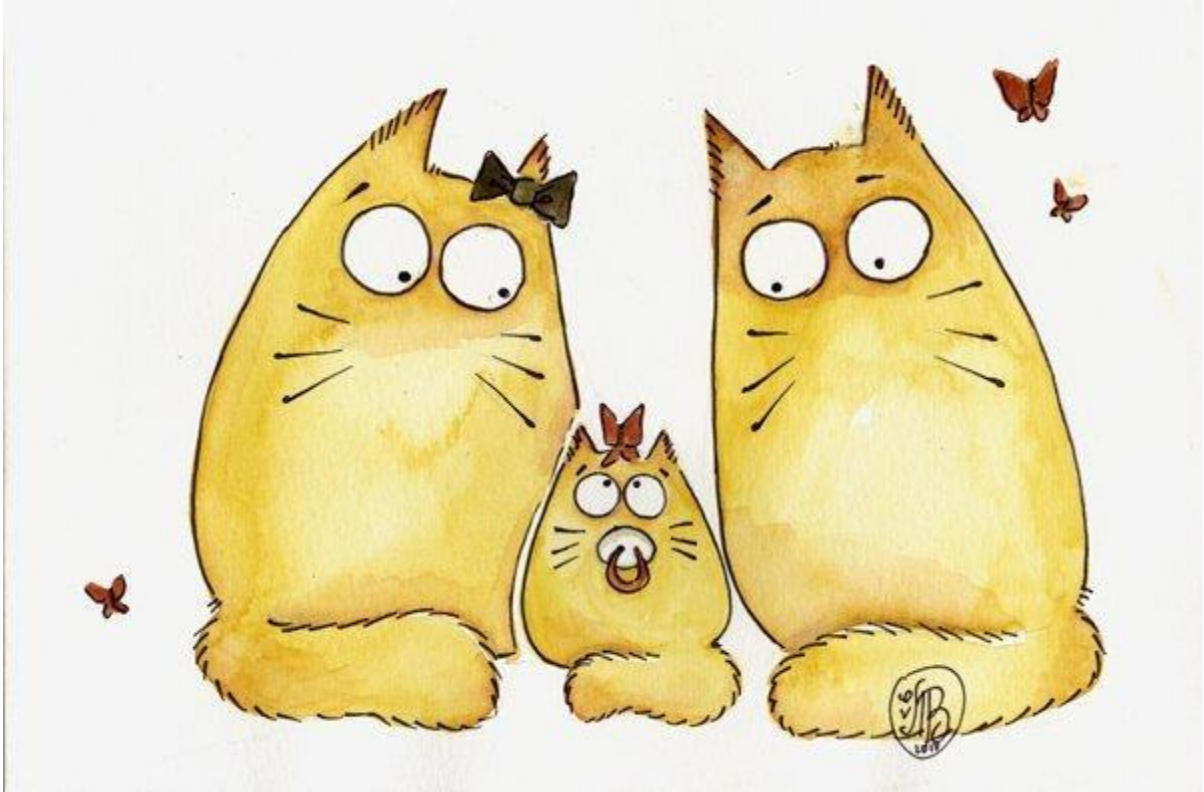
- не знаю, що їй приснилося;
- спочатку пам'ятала, а потім забула, що снилося;
- один страшний фільм жахів;
- їй приснився страшний звір;
- їй приснилося, як вона падає з високої гори і т.д.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- їй приснилося, що мама (будь-який інший член сім'ї) померла;
- їй наснилося, що вона померла;
- її забрали незнайомі люди;
- їй приснилося, що її залишили одну в лісі »і т.д.

Слід мати на увазі, що страшні сни сняться всім дітям. Основну увагу у відповідях слід звернути на повторювані мотиви. Якщо у відповідях зачіпаються теми, вже озвучені у попередніх казках, значить, ймовірно, ми маємо справу з тривожним фактором.

14.ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА “СІМ’Я ТВАРИН”



Даний тест є варіантом методики [«Малюнок сім'ї»](#) і використовується як для більш молодших, так і для більш старших дітей у разі потреби замаскувати мету обстеження.

Використовуючи цей тест, можна виявити: рівень тривожності дитини; які є взаємини з членами сім'ї; становище автора малюнка в сім'ї; відносини домінування-підпорядкування в сім'ї (хто «головний», хто «не має права голосу»), конкретні функції, які виконують різні члени сім'ї (хто чим займається або «завідує»); емоційні зв'язки між членами сім'ї (хто кого більше любить, наприклад); агресивні прояви інших членів сім'ї (хто кого і як ображає).

Автор тесту – Л.Брем-Грезер (Brem-Graser L., 1959)

Процедура проведення та інструкція – дають аркуш паперу, простий олівець, кольорові олівці, гумку і просять зобразити сюжет: сім'ю, що складається з тварин – так, щоб всі члени сім'ї були різними тваринами. Або другий варіант – “уявіть, що прийшов чарівник і перетворив всіх членів вашої родини в різних тварин. Намалюйте цю сім'ю тварин.”

Відмінності між цими варіантами полягає в тому, що в першому випадку обстежуваному не говорять, що намалювати він повинен власну сім'ю.

Якщо дитина каже, що не вміє малювати тварин, скажіть, що це зовсім не страшно: якщо навіть по малюнку буде не дуже зрозуміло, хто де намальований, – нехай вона сама розповість.

Коли робота готова, краще **уточнити, хто з тварин яку роль грає**, причому краще тактовно вживати словосполучення “член сім’ї”, а не питати в лоб, “хто тато, хто мама, а хто зведена сестра”. **Якщо хтось не намальований** (наприклад, сам автор, або його член сім’ї), то запитаєте, чому. Звичайно, потрібно заздалегідь знати реальний склад сім’ї і з ким проживає дитина в одній квартирі (будинку). Це основні питання. Додатково ви можете запитати все те ж саме, що запитали б, проводячи тест [«Малюнок сім’ї»](#).

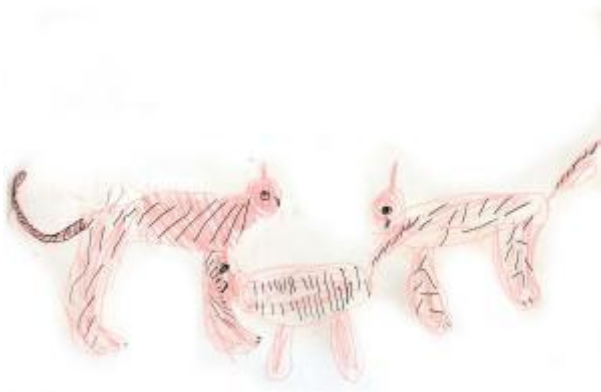
Ще одним варіантом цієї методики є методика «Тварини, що сваряться». **ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ “СІМ’Я ТВАРИН”**



Принципи інтерпретації тесту “Сім’я тварин” можете знайти в [інтерпретації вихідної методики «Малюнок сім’ї»](#).

Особливістю методики є зображення членів сім’ї у вигляді тварин, тому окрім загальних особливостей слід інтерпретувати і тип тварини, яким досліджуваний зобразив члена родини.

Змії, черв’яки, жаби і т.п. свідчать про емоційну холодність і негативні емоції того персонажа, якого вони зображують.



Хижаки – леви, тигри, пантери – символізують силу і високу активність. Якщо ж у них ясно промальовані зуби, кігті, можна говорити про їхню агресивність.

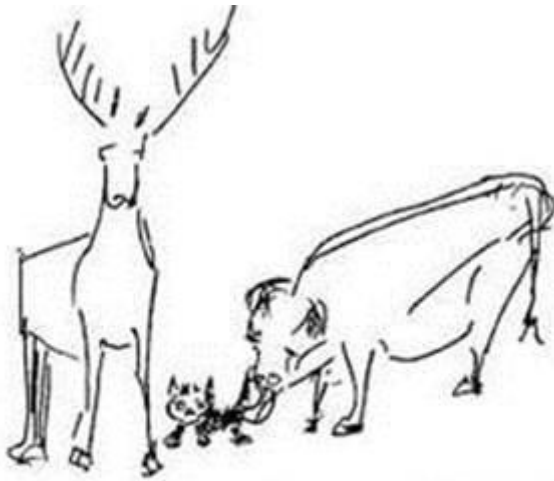


Рис. 138. Выполнен Екатериной С., 34 л. Семья животных. Слева направо: папа-олень, ребенок-котенок, мама-корова

Буває, що діти зображують **батьків у вигляді особливо великих тварин, наприклад, слонів або бегемотів**. Це характерно для дітей, що живуть в умовах гіперопіки і зазнають сильного тиску з боку батьків. А якщо хтось із батьків зображений у вигляді **екзотичних тварин**, можна зробити висновок, що цей член сім'ї, на думку дитини, надмірно демонстративний.

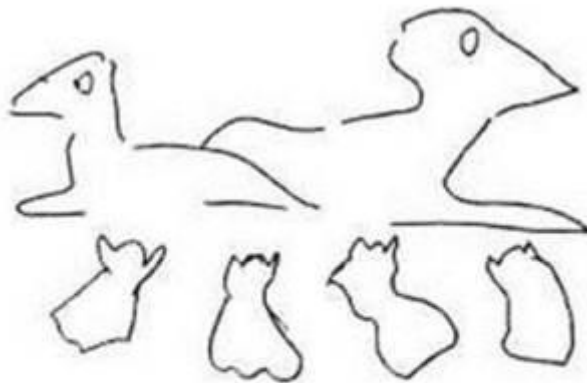


Рис. 152. Выполнен Владимиром Р., 37 л. Семья животных. Сверху: слева — мама, справа — папа (собаки), снизу — дети (щенятки)

Все вищесказане відноситься і до зображення інших членів сім'ї. Але особливо цікаво, у **вигляді яких тварин зображені діти**. Так, вперті діти часто зображують дитину у вигляді **їжачка**. Діти, які відчують себе в сім'ї знедоленими, можуть зобразити дитину у вигляді **черв'ячка**. Забіякуваті, агресивні діти – у вигляді **левеняти або тигреня**. Ті, хто зображений у вигляді **дрібних тваринок (мишок, пташок або навіть комах)**, в уявленні дитини явно не найзначущі фігури в сім'ї. Якщо ж дитина таким чином зобразила себе самого – її або надмірно опікують (і вона відчуває себе дуже маленькою), або взагалі в упор не бачать (відчуває себе просто нікчемною). Володарі панцирів (**черепахи**) потребують захисту. “Холоднокровні” істоти (**черв'яки, змії, ящірки, жаби і риби**) – не надто емоційні і “теплі” члени сім'ї.

Отруйні істоти на зразок скорпіонів і отруйних змій – явно не улюблені родичі (або ставлення до них у дитини вельми амбівалентне).

Взагалі-то, інтерпретація малюнка в даному випадку

відповідає **загальнокультурним уявленням про характер і вдачу**

тварин. У нашій культурі, наприклад, лисиця повинна бути хитрою, ведмідь – сильним, але незграбним, мураха – працювитою і т.д. Але не слід забувати, що дитина, вибираючи тварин для членів сім'ї, може зовсім не орієнтуватися на загальноприйняті уявлення, а керуватися якимись іншими міркуваннями, тому-то так важливо запитати про все саму дитину.

А тепер конкретно по кожній тварині

Кішка або кіт – це символ граціозності, чуттєвої краси, свавілля і незалежності. На Русі вони були символом домашнього вогнища.

Психоаналітична інтерпретація кішки пов'язана з джерелом агресії, тривоги і небезпеки (в будь-який момент може показати кігтики).

Собака – символ відданості, вірності, пильності, хоробрості, захисту і самопожертви. В проективній психології вона уособлює: відданість у дружбі, самовідданість, дружелюбність, товариськість і турботу про близьких.

Ведмідь – в психологічному плані може символізувати спокійну і миролюбну людину, але здатну прийти в стан люті і втратити контроль над своєю поведінкою.

Вовк – символ злості, жорстокості, жадібності і одночасно символ хоробрості і материнської любові і турботи. “Вовк” – так можуть говорити про похмуру, непривітну, хижу, переслідувану кимось і самотню людину.

Лисиця – символ хитрості, лицемірства, підступності, себелюбства.

Білка – символ запасливості, терплячості. Так кажуть про дуже зайняту, метушливу, таку що знаходиться в невпинних клопотах, людину (“крутиться, як білка в колесі”).

Птах – образ душі. Так говорять про абсолютно вільну, необмежену в діях і не обтяжену турботами людину.

Заєць – символ спритності, швидкості, пильності. Так говорять про боязку, і вкрай обережну людину.

Мавпа – у сучасній проективній психології уособлює веселу і пустотливу людину; балакучість, схильність до наслідування, порожню цікавість.



Кінь – в проективній психології символізує імпульсивність і нестримність бажань.

Корова – уособлює материнський і рослинний аспекти життя (символ материнства, родючості, достатку), терпіння і пасивну витривалість.

Лев – символ сили, мужності, хоробрості, мудрості, справедливості, захисту. Може уособлювати гордість. Може ототожнюватися з образом батька.

Тигр – уособлює владну, впевнену в собі і елегантну людину. Хоробрість, нетерпіння, агресивність.

Леопард – символізує лють, безжальну силу, хоробрість, гордість.

Крокодил – символ зла, могутності, кровожерливості, ненажерливості.

Уособлює жорстоку і безсердечну людину.

Слон – в проєктивній психології уособлює в людині спокій, врівноважений характер, стійкість у подоланні труднощів, душевне благородство, готовність завжди прийти на допомогу і встати на захист слабких. Може уособлювати незграбність і неповороткість, а також душевну невразливість (товстошкірий).

Дитячі страхи і їх корекція

Для корекції страхів у дітей дошкільного віку найбільш результативними вважаються програми:

§ арт-терапії;

§ читання дитячої літератури, перегляд дитячих телепрограм і фільмів;

§ ароматерапія;

§ природотерапія;

Арт-терапія покликана через розвиток художнього світобачення (малювання, аплікації, ігри в пісочниці, захоплення музикою) привести несвідоме у взаємодію з свідомістю і тим відновити єдність почуттів, емоцій і відчуттів малюка.

Корекція казкою, переглядом дитячих телепрограм і фільмів допомагає дітям зрозуміти різноманітність і складність життя; дитина поступово розуміє, що в світі є несправедливість, обман, біль, жорстокість, але є і любов, дружба, вірність і немає приводу для зневіри. Метод корисний і тим, що у батьків з'являється можливість аналізу, побаченого і прочитаного, але нехай малюк сам робить висновки.

Ароматерапія – модна і дієва методика. Рослинні ефірні масла впливають на біохімію організму дитини. Забути про нічні страхи допоможе: Мирра з Петит грейн; від збудження, примхливості і злоби – Іланг-іланг з Валеріаною. Ароматів на сьогоднішній день безліч, але підбирати і користуватися ними треба обережно.

Природотерапія привчає малюка до уважного і глибокого розуміння природи: спів пташок, запах квітів, плескіт води дуже важливі для морального здоров'я малюка. У дорослих з'являється привід довірчого міркування про побачене – так дитина буде вчитися спостерігати, оцінювати і ділитися думкою.

Сприймайте страхи дитини природно. Якщо вони не сильні і не періодичні, просто «перемикайте» дитини на цікаве заняття. Головне, щоб малюк відчув впевненість, підтримку, розуміння й батьківську любов.

Вправи, спрямовані на зниження у дітей агресивності і страхів

З чотирьох років

1. «Прожени Бабу Ягу-»

Мета: сприяти символічного знищення страхів дітей; допомогти дітям проявити їх агресію в конструктивних цілях.

Дитину просять уявити, що в стілець залізла Баба-Яга, треба обов'язково прогнати її звідти. Вона дуже боїться гучних криків і шумів. Дитині

пропонується прогнати Бабу Ягу, для цього треба покричати і постукати по стільцю порожніми пластмасовими пляшками.

2. «Цирк»

Мета: сприяти зниженню у дітей надконтролю за проявом гніву.

Ведучий зображує дресирувальника, а діти - дресированих собачок, коней, потім - тигрів. Тварини не завжди слухаються дресирувальника, а тигри навіть ричать на нього. Вони не хочуть слухатися дресирувальника, але він змушує їх робити це.

Потім діти і дорослий міняються ролями, роль дресирувальника вони виконують по черзі.

3 п'яти років

3. «Конкурс художників»

Мета: руйнувати стереотипне сприйняття агресивних персонажів казок і фільмів.

Ведучий заздалегідь готує чорно-білі малюнки якогось казкового агресивного персонажа. Дітям пропонується пограти в художників, які зможуть зробити цей малюнок добрим. Всім дітям даються заздалегідь підготовлені малюнки, до яких вони мають домальовувати «добрі деталі»: пухнастий хвіст, яскравий капелюшок, красиві іграшки і т. п.

При цьому можна влаштувати конкурс - чий персонаж виглядає добрішим за всіх?

4. «Чому побилися хлопчики»

Мета: розвивати у дітей рефлексію (здатність аналізувати причини і наслідки) своєї агресивної поведінки.

Ведучий заздалегідь готує малюнок, на якому зображені хлопчики, що б'ються. Показує цей малюнок і пропонує придумати, чому хлопці побилися, чим закінчиться бійка, чи будуть вони шкодувати про те, що побилися, і як можна було б вчинити по-іншому.

На наступних заняттях можна розглядати інші аналогічні малюнки, задаючи ті ж питання.

5. «Я можу захистити ...»

Мета: формувати у дітей здатність використовувати агресивні дії в соціально бажаних цілях.

Діти і ведучий перекидаються м'ячиком. Той, у кого в руках м'ячик, закінчує фразу «Я можу захистити ...». Якщо діти досить дорослі, можна використовувати фразу «Я можу захистити..., тому що ...».

6. «Три подвига Андрія»

Мета: формувати у дітей здатність використовувати агресивні дії в соціально бажаних цілях.

Вправу можна виконувати індивідуально або в групі, в якій одна дитина на час стає основною діючою особою, а інші спостерігають за подіями.

Ведучий розповідає історію про хлопчика Андрія, який часто бився. Одного разу він побився на вулиці з незнайомим хлопчиком і побив його. Але виявилося, що це був не хлопчик, а чарівник. Він розсердився на Андрія і закинув його на фантастичну планету. Вибратися звідти додому Андрій зможе тільки тоді, коли зробить три подвиги, дуже важких і небезпечних. Далі діти разом з ведучим придумують і розігрують ці подвиги, наприклад, як Андрій врятував місто від величезного злого дракона або врятував маленьку дівчинку від нещадного бандита. Інші діти при цьому відіграють супутні ролі, наприклад, ролі дракона, замку, в якому він жив, дерев в дрімучому лісі по дорозі до замку і т. п. Кожен подвиг може розіграватися на окремому занятті.

7. «Я не впаду»

Мета: формувати у дітей довіру до оточуючих.

На підлозі вихователь розкладає канат (товсту мотузку) близько двометрової довжини, так, щоб вийшла якась хитромудра фігура. Одна дитина знімає взуття і становиться на край каната двома ногами (п'яточка однієї ноги торкається пальців іншої). Їй зав'язують очі. Потім дорослий, підстраховує дитину, дає команди, сприяючі його пересуванню по канату («крок уперед», «крок вліво», «крок вправо» і т.і.). Дитині необхідно, не зійшовши з каната, пройти його весь - з початку до кінця. Це вправу виконують по черзі всі діти. Вправу можна повторювати кілька разів, поступово ускладнювати траєкторію шляху - починати з простих фігур з каната, потім ускладнювати їх.

8. «Мишарік»

Мета: надати дітям можливість відреагувати на свої агресивні почуття; формувати у дітей довіру до оточуючих.

Ведучий розповідає дітям казку і при цьому робить одному з них масаж. Дитина лягає на матрацик (можна на учительський стіл), а дорослий розповідає казку, руками зображуючи дії персонажів на спині дитини. «Жив-був маленький мишарік, от якось раз вирішив він оселитися на спині у (Каті, Вані ...) біля шиї (ведучий бігає пальцями по спині дитини, потім "лягає спати" біля його шиї). Але хитрий заєць вирішив з'їсти мишаріка, він прискакав на спину до (Каті, Вані ...) (пальці ведучого скачуть по спині дитини). Знайшов заєць мишаріка і давай його зубами хапати (ведучий пощипує спину дитини). Але мишарік розсердився і з'їв зайця (провідний захоплює зайця своєю долонею) ». Далі на спину дитини приходять олень, вовк, ведмідь, слон. Ведучий розігрує на спині дитини бої цих тварин з мишаріком. Всякий раз мишарік здобуває перемогу. Потім ведучий говорить, що від такої кількості з'їденого у мишаріка захворів живіт, він йде в туалет (ведучий на деякий час стискає свою руку в кулак і притискає його до спини

дитини), а потім знову весело гуляє по спині дитини (ведучий бігає пальцями по спині дитини).

9. «Півнячий бій»

Мета: стимулювати прояв агресії у дітей зі страхами, афективна стимуляція дитини.

Діти зі страхами часто мають труднощі у прояві агресії, тому їм буде корисна наступна вправа.

Двоє дітей - півники, - стрибаючи на одній нозі, б'ються подушками. При цьому вони намагаються зробити так, щоб суперник наступив другою ногою на підлогу, що означає його програш.

10. «Конкурс "боюсек"»

Мета: надати дітям можливість актуалізувати свій страх і поговорити про нього.

Діти швидко передають один одному м'ячик. Отримав його повинен назвати той чи інший страх людини, наприклад, боязнь темряви, боязнь одному залишатися вдома, боязнь вампірів і т. п. Виглядає це так: дитина, яка отримує м'яч, називає який-небудь страх, наприклад: «Діти бояться залишатися одні», після чого передає м'яч іншій дитині. Той каже свою фразу, наприклад: «Діти бояться спати самі», і передає м'яч наступному і т.і. Повторюватися не можна. Хто не може швидко придумати страх, вибуває з гри. В кінці визначається переможець конкурсу - це дитина, яка назве якомога більше «боюсек».

11. «Чужі малюнки»

Мета: надати дітям можливість обговорити свої і чужі страхи.

Дітям показують намальовані іншими дітьми «страхи». Дивлячись на ці малюнки, діти повинні розповісти, чого, на їхню думку, боялися автори малюнків і як їм можна було б допомогти.

12. «Закінчи пропозицію»

Мета: надати дітям можливість актуалізувати свій страх і поговорити про нього.

Дітям пропонується по черзі закінчити речення: «Діти зазвичай бояться ...» «Дорослі зазвичай бояться ...» «Мами зазвичай бояться ...» «Учителів (вихователів) зазвичай бояться ...» При обговоренні робиться висновок про те, що іноді страх відчувають всі люди і це зовсім не соромно. Причому часто буває так, що деякі страхи з віком зникають, наприклад, жоден дорослий вже не боїться залишатися один вдома, а підлітки навіть люблять бути одні і закривають двері своєї кімнати.

13. «Дуже страшно»

Мета: надати дітям можливість актуалізувати свій страх і поговорити про нього.

Кожному з дітей пропонується намалювати малюнок на тему «Щось дуже страшно», а потім розповісти про нього.

14. «Перетворилися на іграшку»

Мета: надати дітям можливість проявити дійсні почуття.

Кожна дитина вибирає з купи маленьких пластмасових іграшок, що зображують агресивних персонажів, ту, в яку він хотів чи міг би перетворитися. Потім від імені цієї іграшки становить розповідь. Зрозуміло, що в оповіданні присутні власні конфлікти і бажання.

15. «Книга моїх подвигів»

Мета: сприяти підвищенню самооцінки дітей.

Спочатку ведучий разом з дітьми придумує історію про те, як дитина робить подвиг – перемагає яку-небудь злу істоту. Потім ведучий разом з одним з дітей розігрує цю ситуацію, інші діти спостерігають за тим, як це відбувається. Після цього кожна дитина придумує і малює «свій власний подвиг». Після того як малюнки готові, діти показують їх групі і розповідають про них.

16. «Одягни страшилку»

Мета: дати дітям можливість попрацювати з предметом свого страху.

Ведучий заздалегідь готує чорно-білі малюнки якогось страшного персонажа: Баби Яги, привида і т. п. Кожна дитина отримує екземпляр малюнка. Він повинен «одягнути його» за допомогою пластиліну. Дитина вибирає пластилін потрібного йому кольору, відриває маленькі шматочки і розмазує їх усередині контуру страшилки. Коли діти «одягнуть» свої страшилки, вони розповідають про них групі. Ведучий стимулює розповіді своїми питаннями. Наприклад: що цей персонаж любить і не любить, кого боїться, хто боїться його? І т. п.

17. «Домалюй страшного»

Мета: допомогти дітям у прояві почуттів по відношенню до предмету страху.

Ведучий заздалегідь готує незавершені чорно-білі малюнки страшного персонажа: скелета, привида і т. п. На занятті він роздає ці малюнки дітям і просить домалювати їх. Потім діти показують свої малюнки і розповідають історії про них.

18. «Школа Лякання»

Мета: надати дітям можливість актуалізувати почуття страху і відреагувати свої агресивні почуття; розвивати у дітей рефлексію агресивної поведінки та навчати їх контролювати свої дії в загрозованих ситуаціях.

Дорослий пропонує дітям поступити в незвичайну школу - школу Лякання. На уроках в цій школі учні навчаються лякати один одного різними способами.

Урок 1. «Злякався різними способами»

Діти повинні придумати різні способи того, як можна виконувати лякати людину (дорослий їх записує). Якщо дітям складно словесно виразити запропоновані варіанти, дорослий допомагає їм. Як правило, діти можуть говорити, що людину можливо налякати криком, гучним стуком, страшними словами, страшним сміхом, страшним обличчям або картинкою.

Після цього дорослий видає одному з дітей завдання налякати інших тим чи іншим способом зі складеного раніше списку. За кожне виконане завдання в спеціальному щоденнику ставляться плюси. При цьому дорослий звертає увагу до кожної дитини на те, щоб він суворо дотримувався запропонованим завданням, наприклад: «Налякати тільки обличчям, але мовчки», або «... тільки криком, але не змінюючи вираз обличчя». Можна запропонувати дитині підійти до дзеркала і переконатися в тому, що страшний крик або страшні слова («Я тебе з'їм» і т. і.) Не супроводжуються змінами міміки. У цьому випадку дитина вчиться усвідомити і контролювати свої дії.

В кінці уроку ведучий домовляється з дітьми, що все «отримане» в цій незвичайній школі повинно залишитися таємницею, щоб ніхто з дітей про це не дізнався. Це необхідно для того, щоб діти не почали застосовувати «отримані знання» на практиці в класі або в групі дитячого саду.

Природно, заняття повинне закінчуватися розслабленням дітей. Можна запропонувати їм зручно влаштуватися в кріслах, закрити очі і послухати звуки в кімнаті, в коридорі, на вулиці. При цьому ведучий сам закриває очі, слухає звуки і деякі тихесенько називає, щоб привернути до них увагу дітей.

Урок 2. «Малюнок чогось дуже страшного»

Дітям пропонується намалювати щось «... таке страшне, чого можна злякатися». Потім один або кілька малюнків «пожвавляються» або інсценуються для того, щоб дати дітям можливість відкрито проявити почуття страху.

Урок 3. «Страшна маска»

Кожній дитині пропонується, використовуючи маленькі шматочки пластиліну, зробити на папері маску якогось страшного персонажу. При цьому дорослий стежить за тим, щоб шматочки ретельно розмазувалися по папері, і за допомогою питань «Де він живе? Що він любить?». І т. п. спонукає дитину розповідати про свого персонажа. Особлива увага приділяється тому, щоб дитина ретельно зобразила очі, по можливості описати словами погляд персонажа. Дуже важливо, щоб у масці були присутні засоби прояву агресії (ікла, зуби, отруйна слина, роги і т. п.), а також свідчення її прояви (наприклад, кров). Після того як маска буде готова, дитина вирізує, а потім приміряє її і розглядає себе у дзеркалі. Можна запропонувати йому побути в ролі цього персонажу, вимовити якісь страшні звуки, полякати когось. Потім маску надягає ведучий або інший учасник і лякає дитину, який повинен показати переляк як можна разючіше.

Урок 4. «Страшна рука»

Пропонується тим же способом, що і на попередньому уроці, за допомогою пластиліну зобразити на папері руку страшного персонажа. Для цього кожна дитина спочатку обводить свою руку, потім обмазує її пластиліном так, щоб вона стала «дуже-дуже страшною». Потім можна запропонувати бажаючим скласти розповідь, де головним героєм була б створена ними страшна рука.

Урок 5. «Страшний малюнок на підлозі»

Для виконання цієї вправи необхідний шматок шпалер або паперу по росту дитини. Вправу можна виконувати індивідуально або в групі, в якій одна дитина на час стає основною дійовою особою, а інші спостерігають за подіями.

Ведучий пропонує цій дитині намалювати портрет якого-небудь страшного казкового персонажу в повний зріст. Для цього на підлогу кладеться шматок шпалери або паперу, дитина на нього лягає, а дорослий обводить контури його тіла. Потім сама дитина, інші учасники і дорослий разом розфарбовують отриманий контур так, щоб він був схожий на обраний дитиною образ. Якщо на попередніх заняттях дитина малювала страшну маску, можна відразу ж покласти її на контур тіла. Виходить дуже страшний портрет дуже страшного героя.

Урок 6. «Страшний ляльковий театр»

Також, як і попередню, цю вправу можна виконувати індивідуально або в групі, в якій одна дитина на час стає основною дійовою особою, а решта спостерігають за подіями.

На цьому занятті дитина спочатку вирізає по контуру фігуру дуже страшного казкового героя. Потім йому пропонується влаштувати ляльковий театр.

Два складених разом стільця закривають шматком тканини (краще чорною). Це - ширма, зверху кладуть вирізану фігуру. Дорослий і інші діти, виконуючі

роль глядачів, хлопають, як перед початком вистави. Дитина сідає навпочіпки за ширму і складає розповідь від імені цього казкового героя - розповідає про те, де він жив раніше, що він любить зараз, і т. п.

Потім дорослий і дитина міняються ролями. Дитина стає глядачем, а дорослий - страшним персонажем. При цьому дорослий видозмінює розповідь дитини: його персонаж раніше був нормальним хорошою людиною, але його зачарувала зла відьма. Тепер же він хоч і звершує злі справи, але йому сумно і самотньо. Він просить глядачів розчаклувати його. Дитина розчаровує страшного героя, а потім знову йде за ширму і складає свою розповідь, по можливості схожий на розповідь дорослого. Дорослий «розчаровує» його і пропонує їй в майбутньому захищати дітей і дорослих від таких же зачарованих героїв.

Фактично вся процедура являє собою серію вправ. Вони можуть виконуватися послідовно або ж в довільному порядку, в індивідуальній роботі або в групі. В останньому випадку інші учасники «працюють» на одну дитину, хоча й самі отримують при цьому позитивний досвід.

19. «Планети»

Мета: надати дітям можливість відреагувати агресивні почуття і сприяти розвитку у них навички самоконтролю.

Дітям пропонується подорож по різних планет, які вони повинні придумати самі. Дорослий розкладає на столі вирізані з паперу круги різного розміру - планети - і просить дітей придумати їм назви і уявити собі людей, які на цих планетах будуть жити. Далі діти разом із дорослим подорожують по планетам, взаємодіють з істотами, які їх населяють. Кожен з дітей є господарем однієї планети. Він визначає характер її мешканців, основні конфлікти на планеті і т. п. Коли всі діти «прибувають» на його планету, він грає роль місцевих жителів, які або вступають в контакт з гостями, або конфліктують з ними, до прикладу, змушуючи весь час вчитися або працювати, і т.п.

20. «Маленькі чоловічки»

Мета: сприяти зниженню у дітей надконтроля за проявом гніву.

Для проведення вправи ведучий заздалегідь готує вирізаних із щільного паперу маленьких чоловічків: чоловіка та жінку. Дітям пропонується розфарбувати їх, придумати їм ім'я, а потім розіграти яку-небудь історію, в якій би були присутні злі люди.

21. «Малювання шматочками»

Мета: надати дітям можливість прояву реальних почуттів.

Це вправа корисна дітям з деструктивною агресивністю, що бере свій початок у ранньому віці (від року до трьох років). Такі діти люблять будь-які процеси руйнування - рвати, ламати, різати і т. п. У той же час вони можуть відчувати

труднощі в малюванні через страх зробити помилку. Їм буде корисна наступна вправа.

Дітям пропонується спочатку розрізати аркуші кольорового паперу на дрібні шматочки, а потім зробити з них будь-яку аплікацію на чистому аркуші. Після цього можна скласти розповідь по виконаній аплікації.

22. «Будинок жахів»

Мета: надати дитині можливість для актуалізації свого страху.

Дітям пропонується уявити та намалювати Будинок жахів і його мешканців. Потім діти по черзі показують групі свої малюнки. Вибирається один найстрашніший Будинок жахів, цей малюнок «пожвавлюється». Мається на увазі, що з одного або декількох учасників дитина - автор малюнка, «будує» Будинок жахів. Решта грають ролі його мешканців і за завданням автора малюнку виконують ті чи інші дії.

23. «Лабіринт страхів»

Мета: надати дитині можливість для актуалізації свого страху.

Дітям дається малюнок, на якому зображений порожній лабіринт. Пропонується «заселити» його страшними персонажами. Після виконання завдання діти показують роботи групі, розповідають про них. Ведучий намагається зробити так, щоб роботи викликали неагресивний сміх дітей.

24. «Перукарня»

Мета: знизити ступінь страху через додання об'єктам страху невластивих їм, незвичних характеристик.

Ведучий просить дітей закрити очі і уявити собі яку-небудь страшну істоту, яку зазвичай бояться всі діти. Потім вони малюють те, що представили. Після цього дорослий розповість, що це за істота - дівчина, яка збирається вийти заміж. Тому їй необхідно відвідати перукарню, де їй зроблять красиву зачіску. Дитина виступає в ролі перукаря, а потім візажиста, тобто малює їй гарну зачіску, підфарбовує очі, надягає сережки і т. п. Якщо це істота чоловічої статі, то можна зробити гарну стрижку, намалювати модну краватку, піджак і т. п.

25. «Страшна казка по колу»

Мета: допомогти дітям довести страх до гротеску.

Діти за допомогою ведучого, по черзі додаючи кожний по 1-2 пропозиції, складають страшну казку. Казка повинна «нагромадити» так багато страшного, щоб звернути страшний зміст в смішну протилежність.

Наприклад:

«Альоша по дорозі в школу побачив собаку. Вона виявилася громадною. Вона була до того ж дуже голодна. Альоша дуже злякався. Собака з вишкіреною

пашею кинулася до Альоші. Альоші нікуди було сховатися. Він зняв рюкзак і став туди залазити, щоб сховатися від собаки. Собака почала страшно гавкати. Альоші від страху захотілося в туалет. Потім він почав голосно кричати: "Допоможіть"

Собака злякалася його і втекла. Виявляється, вона почуяла запах бутерброда з Альошин рюкзак і чекала, що він пригостить її.

26. «Лікарня»

Мета: викликати в дітей співпереживання об'єктам страху.

Дітей просять закрити очі і уявити яку-небудь страшну істоту, якою зазвичай бояться всі діти. Після цього пропонують намалювати того, кого вони представили. Потім дорослий повідомляє, що у страшної істоти дуже болять зуби, розпухла щока. Кожній дитині потрібно намалювати на його обличчі страждання (сльози, пов'язку і т. П.). Потім дорослий розповідає, що ця істота дуже боїться йти до лікаря, вона, так само як і діти, не любить лікувати зуби. Дитині потрібно перетворитися на доброго і уважного лікаря, якого ніхто не боїться, і «вилікувати» цю страшну істоту - намалювати її заново, але вже веселим і щасливим.

27. «Азбука страхів»

Мета: знизити рівень страху через ідентифікацію з його об'єктами.

Дітям пропонується намалювати різних страшних персонажів з казок та фільмів і розташувати їх в алфавітному порядку, наприклад: Б - Баба-Яга, Г-Гінгема, Д - Дракула і т. п. Потім кожна дитина може скласти свою книжечку, назвавши її «Азбука страхів». Робота зазвичай проводиться на декількох заняттях. На кожному занятті, закінчивши малюнок, діти по черзі перетворюються на своїх персонажів і лякають один одного. Тим самим дитина ідентифікується з об'єктами своїх страхів.

3 8 РОКІВ

28. «Чого я боявся, коли був маленьким»

Мета: надати дітям можливості для актуалізації своїх страхів, сприяти усвідомленню страху як нормального людського почуття.

Ведучий розповідає дітям про свої власні дитячі страхи, тим самим показуючи їм, що страх - нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім він просить дітей уявити себе маленькими і згадати, чого вони тоді боялися. Робиться висновок, що бояться всі люди, але чим старше вони стають, тим менше вони відчувають почуття страху.

3 9 РОКІВ

30. «Придумай веселий кінець»

Мета: знизити рівень страху через додання об'єктам страху невластивих, незвичних характеристик.

Дорослий читає дітям страшну казку і просить придумати до неї веселе закінчення.

Методи корекції страхів

1. Підвищення загального рівня емоційних переживань дитини.
2. Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі. Для гри необхідно підібрати іграшки, які схожі на той предмет, якого дитина боїться і розіграти сюжет, в якому дитина може «розправитися» зі своїм страхом.
3. Емоційне переключення.
4. Наслідування і підключення.
5. Емоційні гойдалки.
6. Діяльнісна терапія.
7. Лялькотерапія.
8. Анатомування страху. Пояснення дитині, що собою представляє предмет, який лякає, з чого складається, «звідки береться».
9. Маніпулювання предметом страху. Можна купити дитині маленьку іграшкову собаку. Здібність керувати предметом, тримати його в руках, допомагає дитині набути почуття влади над ним.
10. Штрихування, стирання, малювання. Можна попросити дитину намалювати те, чого вона боїться, і себе, (підштовхнути до того, щоб дитина себе намалювала більшою, або якимось захищеною від лякаючого предмету).

Поради батькам «Якщо дитина тривожна...»

Якщо дитина чогось боїться, то ніколи не треба сварити її за це. Не треба вмовляти дитину ввійти в темну кімнату або стрибнути у воду, якщо ви не впевнені, що вона впорається з завданням. Допоможіть дитині повправлятися у сміливій ролі. Нехай вона на словах, або в грі, малюванні уявить себе сміливою. Організуйте гру, в якій ваш син чи донька почувалися б сміливими. Організуйте веселі ігри з дитиною в обстановці, яка лякає її. Часто діти в грі моделюють ту ситуацію, яка їх бентежить. Вони лякають ляльок, кидаються зненацька з-за дверей, репетують, малюють «каляки-маляки», аж папір рветься. Дорослим така гра може здаватися надто жорстокою або дурною, і вони просять дитину припинити, пропонують намалювати квіточку, посидіти тихо, не ображати ляльку, «бо їй боляче». Це не завжди варто робити.

2) Кольоротерапія - метод психологічної корекції за допомогою кольору. Кольоротерапія використовується в практичних цілях для формування гармонійного стану індивіда. Вона заснована на дії кольору на нервову систему дитини. Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища. Колір пов'язаний із матеріальним через емоції. Кольоротерапія - це мова, що впливає з відношення між почуттям і кольором.

Багато спеціалістів вважає, що деякі хвороби обумовлені порушенням колірної гармонії організму людини: передозування або нестача кольорів, тому потрібна кольоротерапія, щоб відновити колірну гармонію організму.

Пісочна терапія - забезпечує якісні зміни в інтелектуальній, емоційно ціннісній, дієво-практичній сферах розвитку особистості. Пісок є чудовим засобом для розвитку та саморозвитку дітей, гра з ним позитивно впливає на їхній емоційний стан. Податливість піску дає кожній дитині можливість відчувати себе творцем. В пісочниці створюються додаткові можливості для розвитку тактильної чутливості. Спостереження за дітьми в процесі роботи з піском дають педагогові змогу виявити стан дрібної моторики вихованців, рівень їхнього пізнавального процесу, загальної поінформованості, визначити особистісні характеристики дитини її загальний емоційний стан. Крім того, пісок має дивовижну здатність «заземлювати» негативну психічну енергію, тож є чудовим психопрофілактичним засобом.

У процесі малювання на піску дитина розслабляється, у неї проходять страхи, комплекси, розвивається впевненість у собі. Ігри з піском є ефективним методом психологічної допомоги дитині: у формуванні впевненості у собі та стійкої самооцінки і у гармонізації внутрішнього емоційного стану, зокрема при негативізмі, образливості, конфліктності, при переживанні будь-яких травматичних ситуацій, таких як розлучення батьків, втрата близьких, в адаптації до будь-яких змін у житті дитини. Заняття піском поліпшують емоційний стан дітей: гіперактивних пісок врівноважує, скутих – розслаблює, тривожних – заспокоює, агресивних – втихомирює.

Казкотерапія є потужним корекційним засобом для будь-якої дитини дошкільного віку. Казкотерапія дозволяє нам в опосередкованій для дошкільника формі впливати на розвиток мовленнєвих та психічних функцій. Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу. Під час використання ігрового казкового сюжету відбувається позитивний вплив на дитину в цілому, вона відчуває себе розкуто, вільно. Завдання казкотерапії: створення сприятливої психологічної атмосфери; збагачення емоційно-чуттєвої сфери дитини (вміння співпереживати героям казки, вміння передавати емоційний стан героя казки). В атмосфері казки діти розкріпаються, стають більш відкритими до сприйняття дійсності, виявляють зацікавленість у виконанні різних завдань. Таким чином, через використання казки, її сюжетних ліній ми вирішуємо багато корекційних завдань.

3) Ігри для тривожних дітей:

Головне для батьків – не залишати дитину наодинці зі своїми страхами. Їх можна і треба вирвати з його життя.

1. Попросіть дитину намалювати на листочку паперу те, чого вона боїться. Сядьте поруч і стежте, як малює це робить. Не відходьте від неї зараз, а постарайтеся простежити, які почуття його наповнюють. Якщо малює не хоче навіть малювати того, кого боїться, то не варто наполягати. Обережно обговоріть з нею, яку істоту на папері бачить. Нехай вона домалює

страху якісь смішні вушка, ріжки. Запропонуйте йому порвати папірець із зображенням істоти на дрібні-дрібні сніжинки.

2. Страх можна зліпити з пластиліну, а після перетворити на нешкідливий коржик. Ви не вчите дитину агресивності, а рятуєте від страху, тому самі намагайтеся не захоплюватися.

3. Казка – дуже сильний інструмент у боротьбі зі страхом. Легко скласти казку таку, яка лікує страх. Ви розповідаєте своїй дитині казку, в якій головний герой боїться усього на світі. Зробіть цього персонажа смішним. Боятися герой повинен самих нестрашних речей. Головне – домогтися такого ефекту, щоб малюк несвідомо почав все більше і більше уподібнювати себе з героєм казки.

4. Наберіться терпіння. Єдиною казкою справі не допоможеш. Вам поступово треба буде змінювати сюжет, залишаючи героя тим самим. Нехай герой її потроху усвідомлює свою боягузтво і на очах у вашої дитини стає сміливіше. Нарешті, зведіть Вашого героя з тим, кого він найбільше боїться. Герой повинен неодмінно здолати свій власний страх.

Гра для агресивних дітей:

Гра «Камінець у черевіку». У гру корисно грати, коли внутрішні переживання заважають дитині займатися справою, коли назріває конфлікт у групі. Кожен учасник має можливість у процесі гри виразити словами свій стан і повідомити про нього навколишніх. Це сприяє зниженню його емоційної напруги. Якщо причин назріваючого конфлікту небагато, вони зможуть почути про почуття і переживання одне одного, що, можливо, дозволить згладити ситуацію.

Гра проходить у два етапи.

I етап (підготовчий). Діти сидять у колі на килимі. Вихователь запитує: «Діти, чи було так, що у ваш черевик попадав камінець?» Звичайно, діти дуже активно відповідають на запитання, тому що практично кожна дитина 6-7 років має подібний життєвий досвід. По колу усі поділяються своїми враженнями про те, як це відбувалося. Як правило, відповіді зводяться до наступного: «Спочатку камінець не дуже заважає, ми намагаємося відсунути його, знайти зручне положення для ноги, але поступово наростає біль і незручність, може навіть з'явитися ранка чи мозоль. І тоді, навіть якщо дуже не хочеться, нам доводиться знімати черевик і витрушувати камінець. Він майже завжди зовсім малюсінський, і ми навіть дивуємося, як такий маленький предмет зміг заподіяти нам такий великий біль. Здавалося, що там величезний камінь з гострими, як лезо бритви, краями».

Далі вихователь запитує дітей: «Чи бувало так, що ви так і не витрушували камінець, а, повертаючись додому, просто знімали черевики?» Діти відповідають, що і таке вже бувало в багатьох. Тоді в нозі, що звільнилася від черевика біль стихав, подія забувалася. Але ранком, сунувши ногу в черевик, ми раптово відчували гострий біль, стикнувшись з нещасливим камінцем. Біль причому сильніший, ніж напередодні, образа, злість – от такі почуття

відчувають звичайно діти. Так маленька проблема стає великою неприємністю.

II етап. Вихователь говорить дітям: «Коли ми сердимось, чимось стурбовані, схвильовані, нами це сприймається як маленький камінець у черевіку. Якщо ми відразу ж відчуємо незручність, витягнемо його звідти, то нога залишиться непошкодженою. А якщо залишимо камінець на місці, то в нас, скоріше за все, виникнуть проблеми, і чималі. Тому всім людям корисно говорити про свої проблеми відразу, як тільки вони їх помітять.

Давайте домовимось: якщо хтось з вас скаже: «У мене камінець у черевіку», ми усі відразу зрозуміємо, що вам щось заважає, і зможемо поговорити про це.

Подумайте, чи не відчуваєте ви зараз якогось невдоволення, чогось такого, що заважало б вам. Якщо відчуваєте, скажіть нам, наприклад: «У мене камінець у черевіку. Мені не подобається, що Оля ламає мої будівлі з кубиків». Можна розповісти, що вам ще не подобається. Якщо ж вам нічого не заважає, ви можете сказати: «У мене немає камінця у черевіку».

Діти по колу розповідають, що ж заважає їм у даний момент, описують свої відчуття. Окремі «камінці», про які діти будуть говорити, корисно обговорити в колі. У цьому випадку кожен учасник гри пропонує однолітку, що потрапив у скрутну ситуацію, спосіб, за допомогою якого можна позбутися від «камінця».

Гра «Камінець у черевіку» особливо корисна для тривожних дітей.

По-перше, якщо щодня грати в неї, навіть дуже сором'язлива дитина звикне і поступово почне розповідати про свої труднощі. По-друге, тривожна дитина, слухаючи розповіді про проблеми однолітків, зрозуміє, що не тільки вона страждає від страхів, непевності, образ.

4) Сором'язливість – це страх перед іншими людьми.

У певний момент життя дитина починає розуміти, що окрім близьких, які люблять її «просто так», існують і інші люди, які зовсім не зобов'язані її любити і захищати. Для них вона просто одна із багатьох. Чужинці роздивляються її, вивчають, якось оцінюють. Зроблене відкриття настільки змінює уявлення дитини про світ і про себе, що їй необхідно певний час для того, щоб зрозуміти, як до цього ставитися. Саме в цей момент малюк раптом стає сором'язливим, йому хочеться на час сховатися від чужих очей.

Сором'язливість – це комплекс відчуттів незграбності, розгубленості, сорому, страху тощо, що перешкоджає нормальному спілкуванню дитини з навколишніми. Вона характерна для емоційно-чутливих і самолюбних людей, що переймаються враженням і оцінками, що їм дають інші.

Сором'язливість – не вроджена риса характеру. У неї завжди є причини, і від неї можна звільнитися. Якщо сором'язливість є стійким психічним станом, то вона впливає на мислення, загальний інтелектуальний розвиток, почуття, може призвести до неконтрольованих реакцій.

Виділяють три **види сором'язливості**:

1) розумова, як тупість, тугодумість;

- 2) емоційна амбулія – безініціативність, істерія, оціпеніння, лютість;
- 3) вольова – незграбність.

Природа сором'язливості у дитини (за Ф.Зімбардо):

Згідно з теорією особистісних рис, сором'язливість, як і більшість інших індивідуальних особливостей, визначається генетичними факторами, тобто успадковується.

Проте цікавим є й таке спостереження: якщо в сім'ї кілька дітей, то не всі вони бувають сором'язливими. Зазвичай, ця риса характерна для первістків, тоді як інші діти контактніші і легше пристосовуються до життєвих реалій та перипетій.

Сором'язливість – продукт недостатньої сформованості навичок спілкування. Якщо у дитини не було можливості навчитися продуктивної взаємодії, то вона, звісно, побоюється осоромитись.

Причиною сором'язливості може стати розрив звичних зв'язків, викликаний розлученням батьків, народженням братика чи сестрички. А може бути, звична ситуація в житті сім'ї, яка викликала у малюка відчуття, що навколишній світ ворожий і нецікавий. Можливо, ви самі сприймаєте зустрічі з іншими, новими людьми як візит до стоматолога (діватися нікуди, але краще б уникнути). На таке ставлення дитини до навколишнього світу можуть вплинути також ваші заборони на прояв чи переживання почуттів, особливо негативних: злості, гніву, жадібності, заздрості. Сильна орієнтація на інших людей, перебільшена турбота про те, як вона буде виглядати в їхніх очах і що про нього подумують, теж може зробити ведмежу послугу: ви навчіть малюка бути приємним для оточуючих і не звертати увагу на власні почуття.

Родинний клімат, у якому виховується і набуває життєвого досвіду дитина, може значно скоригувати схильність до сором'язливості. Саме від батьків, залежать успіхи дитини у подоланні сором'язливості.

Як виявляється і формується сором'язливість у дитячому віці?

Страх перед незнайомими дорослими формується в ранньому дитинстві, коли незнайомі люди звертаються до малюка. Невідповідність образу «чужої» людини материнському викликає у малюка розгубленість, паніку, страх.

Іншою поширеною ситуацією формування сором'язливості є невротична прив'язаність дитини до матері, коли загроза розлуки (найчастіше надумана) стає для маленької людини джерелом постійної напруги і тривожності.

І хлопчикам, і дівчаткам притаманні страхи перед раптовими розлуками з батьками, конфліктними ситуаціями між членами сім'ї. Усе це може спровокувати у дитини почуття сором'язливості, тривожності.

Деякі батьки самі невпевнені в собі, тривожні, притримуються суворих методів виховання і спілкування з дітьми. Вони полюбують соромити і вичитувати їх, обмежують прояви своїх почуттів. У таких родинах спілкування дитини з ровесниками, як правило, замінюється дорослим оточенням. Звідси – відсутність у дітей досвіду спілкування з однолітками, що ускладнює реальні стосунки з друзями, приятелями і сприяє невпевненості у подальших контактах.

Як допомогти дитині знайти впевненість при спілкуванні з іншими людьми?

1. Потрібно більше уваги приділяти її почуттям і бажанням.
2. Дітям корисно знати, що їхні батьки і близькі не інструменти для виконання їхніх потреб, а такі ж люди зі своїми бажаннями і почуттями.
3. Можна спробувати «обеззброїти» лякаючі ситуації. Переживши страх «навмисно», дитина легше зможе побороти справжній переляк.
4. Якщо дитину лякає, що її можуть невігідно оцінити, спробуйте пограти з нею в таку гру: сам малюк буде тим, хто оцінює, насміхається, а ви – тим, хто з цим справляється.

5) Замкнуті діти

За браком уваги батьків сором'язливість дитини може перерости у замкнутість, яка **характеризується**: відсутністю комунікативності, наданням перевазі грі в самоті та мовчазністю. Ці якості розвиваються на основі сором'язливості, коли дитина стає членом якогось нового колективу. Якщо не подолати – це буде заважати адаптуватися у будь-якому середовищі та спілкуванні. Крайній вияв замкнутості – психопатійна схильність до самотності.

Основною ознакою замкнутості є порушення комунікації. На відміну від сором'язливої дитини, яка знає, як спілкуватися з іншими, але не може використовувати ці знання, замкнута дитина не знає, як це робити.

Замкнутість виявляється в поведінці дітей достатньо рано. В ранньому віці вона, звичайно, має такі передумови, як турбота, емоційна нестійкість, плаксивість, загальний фон, пониження настрою, погіршення апетиту і порушення сну у зв'язку з будь-якими змінами в житті дитини. Для замкнутих дітей характерний також страх перед іншими людьми, стурбованість і скутість в новій ситуації, які довго не проходять. Як правило, такі діти дуже прив'язані до своєї матері. Вони дуже важко переносять розлуку з нею і хворобливо реагують навіть на нетривалу її відсутність. Замкнута дитина відчуває себе незатишно і в групі однолітків. На перший погляд, така дитина дуже самодостатня і не потребує спілкування з оточуючими.

Чинники, що впливають на замкнутість дитини:

природні особливості (наприклад, тип темпераменту);

соціальні чинники: вплив оточуючих однолітків, вихователя, вплив сім'ї.

У психологічній літературі виділяються різні **типи неправильного виховання**. Зупинимося на чотирьох найбільш поширених типах неправильного виховання.

Неприйняття. Воно може бути явним і неявним. Явне неприйняття спостерігається у тих випадках, коли народження дитини було спочатку небажаним. Набагато складніше знайти неявне неприйняття. В таких сім'ях дитина, на перший погляд, бажана, до неї уважно ставляться, про неї піклуються, але немає душевного контакту. Причиною цього може бути відчуття власної нереалізованості, наприклад, у матері; для неї дитина –

перешкода для розвитку власної кар'єри, перешкода, усунути яку вона ніколи не зможе і вимушена терпіти. Проектуючи свої проблеми на дитину, вона створює емоційний вакуум навкруги неї, провокує власну дитину на зворотне неприйняття.

Гіперсоціальне виховання. Причина в неправильній орієнтації батьків. Дитина у гіперсоціальних батьків немов запрограмована. Вона надміру дисциплінована і старанна. Вимушена постійно пригнічувати свої емоції, стримувати свої бажання. При такому вихованні можливі декілька шляхів розвитку: це може бути бурхливий протест, бурхлива агресивна реакція або навпаки – замкнутість, емоційна холодність.

Тривожно-довірливе виховання. Спостерігається в тих випадках, коли з народженням дитини одночасно виникає невідступна тривога за неї, за її здоров'я і добробут. Виховання по цьому типу нерідко спостерігається в сім'ях з єдиною дитиною, а також в сім'ях, де росте ослаблена або пізня дитина. В результаті дитина тривожно сприймає природні труднощі, з недовірою ставиться до оточуючих. Вона нерішуча, боязка, образлива.

Частіше всього батьки, що мають замкнутих дітей, не розуміють проблем своєї дитини і не намагаються їй допомогти. В деяких сім'ях батьки бачать проблему дитини, розуміють її, але не хочуть або не знають, як це зробити.

6) Корекція сором'язливості у дітей

1. Проконтролюйте своє спілкування з дитиною, як часто ви користуєтеся забороненими висловлюваннями. Чим більше заборон, тим більше ймовірно, що ви спілкуєтеся по типу «наглядач-ув'язнений», нормальний діалог між якими практично відсутній. З'являється страх спілкування.
2. Проаналізуйте, що вам більше подобається: активність і гучні дитячі голоси або стриманість і мовчання дітей в будинку.
3. Покажіть дитині різноманітні способи спілкування з іншими людьми. Відвідайте дитячі заходи, ходіть у гості, беріть дитину з собою в магазин.
4. Не відзначаєте наявності сором'язливості у дитини при знайомстві його з іншими людьми. У неї багато й інших особистісних якостей, на які варто звернути увагу. Говорити краще не «Він у нас мовчун», а «Він у нас любить подумати, поміркувати. Такий розумний зростає».
5. Запросіть друзів дитини в гості. У своїй квартирі малюк буде відчувати себе впевненіше. Він зможе показати свої іграшки, розповісти про батьків, пограти в улюблені ігри.
6. Допоможіть дитині розібратися в складних життєвих ситуаціях, що викликають труднощі спілкування з людьми протилежної статі.
7. Будьте в курсі особливостей спілкування вашої дитини з однолітками. Вже з початкової школи діти дають один одному прізвиська, вказують на будь-які дефекти фізичного розвитку дитини. У спілкування такого роду слід втрутитися дорослому, особливо, якщо прізвисько вказує на вигадані дефекти, і скривджена дитина замикається в собі.

Корекція агресивної поведінки у дітей

Далеко не завжди агресивна дитина визнає, що вона агресивна. Більш того, у глибині душі вона упевнена у зворотному: це всі навколо агресивні.

Дорослому необхідно навчити дитину:

1. Оцінювати свій стан словами.

Плакат зі словами: радість, смуток, страх, лють, розчарування, непевність, захват, образа, прикрість, жах, злість, задоволення, провина, подив, горе. У групі, де знаходиться такий плакат, діти обов'язково перед початком занять підійдуть до нього і вкажуть свій стан.

2. Розвинути потребу говорити про свій емоційний стан через малювання.

Ще один спосіб навчити дитину розпізнавати свій емоційний стан і розвинути потребу говорити про нього – малювання. Дітей можна попросити зробити малюнки на теми: «Коли я серджуся», «Коли я радію», «Коли я щасливий» і т.д.

3. Навчити кожну дитину розуміти себе, і насамперед – відчувати своє тіло.

Для того, щоб діти могли правильно оцінювати свій стан, а в потрібний момент і керувати ним, необхідно навчити кожну дитину розуміти себе.

4. Проводити бесіди з дитиною, малювати і грати.

ВПРАВИ І ТЕХНІКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ ПОДОЛАТИ СТРАХИ

☐ **Малюємо страх**

Дитині можна запропонувати намалювати на альбомному аркуші паперу свій страх. Коли малюк впорається із завданням, його потрібно запитати: «А що ми тепер з ним зробимо?»

☐ **Малюємо веселку сили**

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий».

☐ **Складаємо казку**

Можна скласти казку разом з дитиною про чарівну скриню, на дні якої лежить те, що завжди перемагає різні страхи. Цей предмет дитина повинна придумати сама і намалювати його на аркуші паперу.

□ **Майструємо будинок для страху**

Запропонуйте дитині пару коробок різного розміру і скажіть: «Змайструй, будь ласка, будинок для страху і замкни його в ньому».

□ **Викидаємо страх**

Дитині пропонується з пластиліну зробити маленьку кульку - це буде страх, потім зробити велику кульку з отвором всередині - це буде темниця, після чого кульку під назвою «страх» посадити в темницю, звідки він не зможе вибратися на волю. Потім дитина повинна викинути зроблену кульку у відро для сміття, примовляючи при цьому: «Я викидаю страх і більше не боюся».

□ **Відпускаємо страх**

Надуйте різнокольорові повітряні кулі разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька куль улюбленого кольору, потім відпустіть кулі в небо, повторюючи при цьому: «Повітряна куля, відлітай і страх мій забирай». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо.

□ **Закопуємо страх**

Дитині пропонується зліпити з глини або пластиліну кілька кульок. І запитати дитину: «Як цей страх буде називатися?» (Страх шуму, страх темряви і т.д.). Потім запропонуйте дитині на аркуші паперу намалювати охоронця, який буде охороняти страх і не випустить його на волю. Після виконаної роботи запропонуйте малюкові покласти страх в картонну коробочку разом зі сторожем, вийдіть на вулицю і закопати коробочку в землю.

□ **Пальчиковий ляльковий театр**

Розіграйте з дитиною різноманітні сценки, в яких один герой всього боїться, а інші допомагають йому подолати його страх.

□ **Затопчемо страх**

На підлозі рекомендується розстелити ватман і запропонувати дитині намалювати на ньому свій страх. Потім в тарілочку потрібно налити пальчикові фарби і запропонувати дитині занурити туди свої ніжки і затоптати свій страх, при цьому примовляючи: «Страх я затопчу, тому що відважним бути хочу».

□ **Техніка** малювання гелем для гоління

Матеріал: гель для гоління, акварельні фарби, гуаш, олівці, папір різних відтінків, картон.

Легким натисканням видавлюється гель для гоління і створюється необхідний об'ємний малюнок на картоні, папері.

Вправа «Що я бачу в темряві»

Мета: корекція страху темряви.

Психолог пропонує дітям згадати свої відчуття, перед тим як вони засинають. Розповівши про свій стан, дітям пропонується намалювати гелем то или что вони бачать в темноті. Використовуючи фарби або олівці, діти підмальовують необхідні деталі. Щоб лякаючий образ став не **страшним можна його**

змінити, підмалювати посмішку, бантики, подарунки. Відбувається трансформація **страху**.

□ **Техніка** малювання піною для гоління

Матеріал: піна для гоління, гуаш, акварельні фарби або харчові барвники, плоска тарілка для **змішування** піни для гоління і фарб, папір, скребок, піпетка, пензлики, клей ПВА.

спосіб 1

Рівномірним товстим шаром нанесіть піну для гоління на піднос. **Змішати** фарби або харчові барвники різних кольорів з невеликою кількістю води, щоб вийшов насичений розчин. За допомогою пензлика або піпетки накапати фарбу різних кольорів на поверхню піни в довільному порядку.

Всі тієї ж пензликом або паличкою красиво розмазати фарбу по поверхні, щоб вона утворювала химерні зигзаги, хвилясті лінії і т. П.

Необхідно аркуш паперу акуратно прикладіть до поверхні вийшла візерунчастої піни. Зішкребти всю піну з аркуша паперу. Для цих цілей можна використовувати шматок картону або **розрізану навпіл кришку**.

спосіб 2

Попередньо аркуш паперу намазати клеєм ПВА, щоб піна в міру висихання приклеїлася до листу. Піна накладається на папір і набризкувати фарбами. За необхідності перемішати фарбу і піну. Робота сохне 30 хв і більше.

спосіб 3

Поверхня картону змащується клеєм ПВА. Піна для гоління видавлюється в тій кількості, скільки потрібно дитині (*створюється об'ємна фігура*). За необхідності за допомогою пензлика наноситься мазками фарба.

Вправа «Малюнок з закритими очима»

Мета: розвиток уяви, корекція **страху** темряви і тривожності.

Використовуючи «Спосіб 1», на піднос наноситься піна. Після того як дитина накапає фарбу на піну дитині пропонується зав'язати очі шарфом. З закритими очима дитина мимоволі водить пензликом по поверхні, створюючи лінії. Якщо дитина не хоче зав'язувати шарф, то можна запропонувати просто прикрити очі.

Після того як дитина відкриє очі можна запитати: «Що зображено на малюнку? Чи хочеться ще додати фарби і домалювати? ». Запропонувати дитині дати назву своєму малюнку.

Вправа «Мій настрій»

Мета: збагачення емоційної сфери, корекція тривожності, розвиток уяви.

Діти розповідають про свій настрій. На які кольори схоже воно. Психолог пояснює, що про настрої можна не тільки розповісти, але і показати і зобразити його. Використовуючи Спосіб 2, діти зображують свій настрій і внутрішньо емоційний стан. Якщо хто - то з **дітей** зобразив поганий настрій, використовуючи похмурі кольори, пропонується подумати, що необхідно для того, щоб настрій покращився. Потім запропонувати додати яскравих крапель у вигляді конфетті. Або зобразити настрій на новому аркуші. Головне, щоб дитина отримала заряд позитивних емоцій.

Вправа «Скульптура»

Мета: корекція тривожності, розвиток уяви.

Видавлюючи піну стільки, скільки хоче дитина створює об'ємну скульптуру. Психолог пропонує побачити, на що або на кого схожа скульптура.

Використовуючи фарби, дитина розфарбовує її.

Якщо дитина побачила, що - то **страшне і не красиве**, то можна «*доілювати*» скульптуру, додавши піни і використовувати більш яскраві фарби. Психолог пропонує розповісти про вийшла скульптурі.

□ **Техніка малювання сіллю**

Матеріал: різнокольоровий картон, різнобарвна сіль, клей ПВА, олівці.

Нанести клей ПВА по контуру малюнка, потім засипати різнобарвною сіллю (*сіль змішується з крейдою для малювання*). Сіль повинна підсохнути. Зайву сіль струсити.

Вправа «Нічне місто»

Мета: корекція **страху темряви**.

Діти малюють на обраному картоні олівцями зображення нічного міста. Для того щоб нічне місто став яскравим і красивим психолог пропонує **перетворити його**, використовуючи кольорову сіль.

□ **Техніка малювання на повітряній кулі**

Матеріал: повітряна куля, гуаш, мило, пензлики, скотч.

Надутий однотонний кульку прикріплюється скотчем до столу. Пензлика для роботи треба вибирати максимально м'які, щоб діти необережним рухом не лопнули кулька. Ширина їх повинна бути від 10 мм - для великих деталей, 5 мм - для промальовування контурів і дрібниць. Для того щоб фарби добре наносилися необхідно гуаш **змішати з рідким милом**.

Вправа «Відпускаємо страх»

Мета: корекція **страхів**, тривожності, розвиток уяви.

Психолог розповідає дітям, що свій **страх** можна зобразити на повітряній кулі. Дитина вибирає повітряна куля будь-якого відтінку. Надуваючи його психолог запитує у дитини, якого розміру його **страх**. Якщо дитина каже, що **страх його великий**, то бажано надути його максимально. Дитина може надути кулю сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Намалювавши **страх і взявши його в руки**, дитина виходить на вулицю і випускає його зі словами: «*Куля повітряний, відлітай, страх з собою забирай*».

Вправа «Приручення страху»

Мета: корекція **страхів**

Дитина надуває куля сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Дитина зображує **страх** на надутому повітряній кулі. Психолог пропонує зробити його веселим, підмалювати або приклеївши йому деталі. Потім психолог пропонує:

- випустити повітря з кулі. Він стає маленьким, пухким і забавним;
- Прив'язати до кулі стрічку і зачепити за предмет в кабінеті у психолога, спостерігаючи за ним протягом тижня.

20. Малювання на клейонці

Матеріал: щільна клейонка (прозора або кольорова, гуаш, рідке мило, шпалерний клей, пензлики, губки.

Для того щоб фарби добре наносилися на клейонку, необхідно гуаш **змішати з рідким милом**, або з клеєм ПВА. Під прозору клейонку дитина може підкласти папір будь-якого відтінку (*фон за бажанням*).

Вправа «Море»

Мета: корекція **страху води**.

Психолог пропонує зобразити море, басейн на клейонці. Потім психолог може запитати: «Що відчуваєш, дивлячись на свій малюнок? Тобі хотілося б опинитися там? і т.д.». Якщо захоче дитина, то він може себе намалювати на піщаному пляжі разом з батьками, з друзями, з плавальним кругом і т. Д.

Вправа «Страхи»

Мета: корекція **страхів**, тривожності.

Психолог пропонує дитині зобразити свої **страхи**, пояснюючи тим, що якщо раптом захочеться що - то виправити, то це можна зробити легким дотиком губки. Дитина розповідає про свій **страх**, а потім можна:

- підмалювати що-небудь, щоб образ став **смішним**;
- пригостити смачним, намалювавши цукерки, печиво, ковбасу і т. Д.;
- заштрихувати його;
- позбутися **страху**, змив водою (*клейонка залишиться чистою*);
- приручити його.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ

"Робота з ім'ям"

Вправа, де дитина малює. Прикрашає і розповідає про своє ім'я, дуже важлива в корекції тривожності. Запропонуйте дитині з солоного тіста виліпити першу букву свого імені. Зробити для літери рамочку з картону. Потім красиво прикрасити.

Так само можна малювати ім'я в повітрі, співати його на повний голос, граючи на музичних інструментах, при цьому змінюючи модуляцію голосу від тихого, до дуже гучного. Тим самим ми дозволяємо дитині заявляти про себе.

Ще можна обвести свою долоньку на кольоровому картоні, дати їй своє ім'я і розповісти про долоньку. Що вона любить? Що не любить? Що вміє робити?

Можна складати казки про долоньку, грати з нею в піску (робити їй будиночок, захищати від злих персонажів і т.і.). Долоня – проекція внутрішнього світу дитини. Ігри з долоньками формують у дітей внутрішнє відчуття безпеки.

ТЕХНІКА ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЯЧИМИ СТРАХАМИ

Ця техніка адаптована з терапії его-станів (Уоткінс, Емерсон), але також подібна техніка існує в символдраматичному підході (Лейнер).

Вона добре підходить в ситуаціях, коли дитина проявляє загальну тривожність і лякливість, але ідентифікувати точну причину або об'єкт страху неможливо. Також дана вправа часто виявляється корисною при роботі з дитячою агресивністю. Нижче наводиться її описання. Зрозуміло, перш ніж переходити до виконання техніки, вже повинен бути встановлений довірчий контакт з дитиною і терапевтичні відносини. Підходить для дітей від 4-х років, іноді вдається працювати навіть з трирічними.

Дитину просять закрити очі і уявляти все, що говорить психотерапевт. "Уяви, що ти відправився на прогулянку в ліс. Ідеш по стежці і бачиш навколо себе дерева." Деякий час потрібно для того, щоб дитина занурилася в світ своєї фантазії. Для цього ставлять запитання. Який це ліс, які там дерева? Чи приємно тобі там гуляти? Яка там пора року? Чи є там запахи або звуки? і так далі. Переконавшись, що дитина поринула у світ фантазії, продовжуємо.

"Уяви, що ти підійшов до узлісся", потрібно переконатися, що дитина розуміє, що значить галявина. "Але ти не виходь поки на галявину, а залишайся в лісі. Сховайся за кущем і спостерігай за тим, що відбувається на узліссі. Уяви, що з лісу на галявину вийшов дикий звір. Він не бачить тебе, тому, що ти сховався, і ти можеш спостерігати за ним". Зазвичай я ставлю кілька питань, про те як виглядає звір і що відчуває дитина. Зазвичай звір буває злим або страшним, а дитина відчуває страх або беззахисність.

Після того, як дитина освоїлася в цій ситуації, я їй пропоную "Вийти на галявину і подружитися зі звіром". Я прошу дитину підійти і погодувати звіра, або його просто погладити. Якщо дитині страшно зробити навіть це, то на початку, я пропоную їй просто подумки посилати звірові хороші думки і подумки запропонувати йому подружитися.

Реакції звіра можна розділити на дві категорії. Звір або починає відразу трансформуватися і ставати менш злим і страшним. Зазвичай змінюється його зовнішній вигляд, він стає більш приємним і доброзичливим і дитина може успішно з ним подружитися. Або звір починає проявляти агресію - нападати, кусатися. Ваше завдання допомогти дитині встояти перед лицем цієї агресії і, не дивлячись ні на що, продовжувати пропонувати звірові дружбу і ласку. Я кажу дитині "Нехай він кусається, тобі це не страшно. Нехай нападає на тебе - тобі це не заподіє шкоди. Все одно продовжуй його гладити і говори йому, що хочеш з ним дружити, і будеш до нього добре ставитися". Або я кажу "Звірові страшно і погано, тому він кусається. Заспокой його і скажи, що не будеш його ображати". Зрештою звір приймає пропозицію дружби і трансформується.

У дуже рідкісних випадках, звір дуже жахливий, і дитина відчуває занадто сильні емоції, щоб їх подолати в цій вправі - це говорить про

те, що дитина пережила дуже сильне потрясіння, можливо психологічну травму. В такому випадку, має сенс перейти на методи, які використовуються при роботі з травмованими дітьми - наприклад, ДПДГ, білатеральну стимуляцію, ТЕО і так далі (тут це не обговорюється, оскільки робота з травмою це окрема тема). У більшості ж випадків, дана вправа виявляється дуже ефективною і швидко призводить до помітних поліпшень в психоемоційному стані дитини. Батьки бачать ефект буквально в той же вечір. Цікаво те, що часто після виконання цієї вправи діти стають не тільки менш тривожними, але і менш агресивними.

Як боротись з дитячими страхами

З дитячими страхами рано чи пізно стикаються всі батьки. Причини для них можуть бути різні: хтось з малюків боїться монстра під ліжком, хтось відчуває страх до якогось мультиплікаційного персонажа, побаченого з екрану телевізора, старші дітлахи бояться чогось, пов'язаного з навчальним процесом, а з віком страхи можуть бути приналежні до питань взаємостосунків з протилежною статтю.

Більшість проблем цієї сфери є тимчасовими й залежать від віку дитини. Життя дітлахів сповнене безлічі яскравих емоцій, здатних швидко замінити тимчасове відчуття страху. Однак якщо боязнь чогось зберігається впродовж тривалого часу й змушує малюка почуватись пригнічено – батькам слід звернути на це особливу увагу й за потреби звернутись до спеціаліста. В цій статті ми хотіли поділитись з вами інформацією на тему видів страхів, причин їхньої появи та способів боротьби з ними.



Дитячі страхи: види

Спеціалісти виокремлюють категорії денних та нічних страхів.

Дитячі денні страхи бувають:

Природними. В основі цих страхів – інстинкт самозбереження. Боязні такого типу можуть бути пов'язані з некомфортним самопочуттям в умовах темряви, замкнутого простору, відчуттям болю, гучних різких звуків різної природи тощо.

Соціальними. Ця категорія включає у себе страх самотності, осуду, боязнь запізнитись, викликати у когось злість та інше.

Ситуативними. Такі страхи виникають внаслідок певної ситуації, що трапилась з малюком раніше й викликала сильну психотравмуючу реакцію. До прикладу, дитина, яка колись ледь не втонула в річці, буде мати страх плавати у будь-яких водоймах, навіть у басейні.

Особистісними. Ці фобії можуть виникати в залежності від індивідуальних особливостей характеру кожної дитини.

Уявними. До страху цієї групи відносять страх міфічних чудовиськ, вигаданих самим малюком чи побаченим у мультфільмах, фільмах, телепередачах.

Нав'язливими. Такі страхи є дуже сильними, вони пов'язані з якою-небудь подією або явищем в житті людини.

Що стосується нічних страхів, то у кожного малюка вони теж можуть проявлятися по-різному: хтось страждає від кошмарів, хтось ходить уві сні, а хтось розмовляє під час сновидінь. Сни з страшним сюжетом можуть бути регулярними й повторюваними. Тривожні сновидіння являють собою процес роботи мозку, що не «вимикається» вночі й під час фізичного відпочинку

малюка продовжує безперервно опрацьовувати інформацію, отриману своїм власником впродовж денного періоду. Відповідно до останніх психологічних досліджень, понад 3% всіх дітей у віці до 14 років потерпали від нічних страхів.



Причини дитячих страхів

Причинами появи фобій у малюка можуть бути як фізичні, так і емоційні потрясіння. Дуже часто страхи виникають у чутливих й уважних до деталей малюків, що «беруть все близько до серця». Такі відкриті до нового люди часто страждають від перепадів емоційного стану, що, в свою чергу, може викликати боязні різного типу.

Окрім перенесених стресів, викликати фобії можуть будь-які зміни у звичному для малюка розкладі життя. Переїзд, нова обстановка в кімнаті чи родинній ситуації – всі ці зміни зазвичай супроводжуються зміною психоемоційного стану, від якого значною мірою залежить настрій та внутрішнє самопочуття людини. Фобії також з'являються внаслідок пережитого негативного досвіду – нещасного випадку, переляку, хвороби тощо.

Проблеми дитячих страхів

Дитина стикається зі страхами у кожен з етапів свого життя. Їй вважається, що боротьба з фобіями є одним з невід'ємних факторів дорослішання. Перші фобії можуть виникати ще в період вагітності мами. Ці страхи взаємопов'язані зі станом мами й формуються у разі її сильної схвильованості. Відчуття занепокоєння передається з гормонами, потрапляють через плаценту від матері до дитини. У відповідь на це малюк

може штовхатись – так він проявляє страх на стадії внутрішньоутробного розвитку.

Після народження й у перші місяці життя занепокоєння у немовлят часто пов'язано з незадоволенням їхніх фізіологічних потреб. Згодом з'являється потреба в емоційному контакті з мамою. Якщо мама строга, неласкава, рідко підходить і посміхається дитині, малюк стає примхливим й неспокійним. Також малюки бояться розлуки з мамою, чужих людей і гучних звуків. До віку трьох років у житті дитини з'являється безліч нового, його рухова активність й прагнення пізнати все навколо невпинно збільшується.

Незворотнім стає й виховний процес дитини, який часто може включати у себе обмеження повної свободи дій, появу певних заборон, правил тощо. В таких ситуаціях дитина неодмінно почне почувати тривогу й занепокоєння, може отримувати свої перші покарання й стикатись з неласкавою поведінкою з боку дорослих.

Якщо дорослі дотримуються баланс між тим, що можна і тим, що не можна, дитина росте спокійною та впевненою у собі. Отримуючи перший досвід з небезпеками з навколишнього світу (до прикладу знання про те, що вогонь може викликати відчуття жару й опіки, лід – холоду), дитина робитиме власні висновки й в подальшому уникатиме таких ситуацій. Якщо ж в житті дитини існують тільки одні обмеження і заборони, а в родині панує гіперопіка, тоді дитина росте тривожною і несамотійною.

Однією з найбільш поширених причин появ страхів є саме відчуття фізичного болю. Саме тому малюки часто вередують перед походом до лікаря чи у випадку щеплень.



Дитячі страхи: як з ними боротись

Існує багато способів допомогти дитині позбутись своїх фобій. Важливим є прагнення самого малюка й його безпосередні старання, однак підтримка й допомога з боку старших є неоціненною.

Найбільш дієвими способами боротьби зі страхами вважають:

Малювання.

Малюючи, дитина вивільняє свої внутрішні переживання. Зображуючи образи своїх страхів на папері, вона безболісно стикається з ними й таким чином поступово розуміє свою силу над тим, що на перший погляд є непереможним.

Запропонуйте дитині намалювати те, що лякає її найбільше. Оберіть для цього підходящий момент й обов'язково будьте поряд. Допоможіть дитині підібрати спосіб зобразити свій страх, обговоріть, чому саме такий вигляд має малюнок і чому даний страх асоціюється з вказаними кольорами. Після цього ви можете спільними силами позбутись картини й тим самим позбутись фобії. Дайте дитині можливість розірвати малюнок, спалити його чи викинути. Ці символічні дії допоможуть «викинути з голови» й причину сильного страху.

2. Рольові ігри.

Граючись в гру з певним сюжетом та ролями, дитина має змогу відкрити для себе й зрозуміти форми соціальної поведінки й спробувати себе у різних іпостасях. Ставши частиною вигаданого сюжету, дитина переборює відчуття сором'язливості, стає більш впевненою та компанійською.

Однією з найулюбленіших серед малюків є гра «Я страшилок не боюсь, в кого хочеш перетворюсь!». Діти «перетворюються» в страшних персонажів (Кошій Безсмертний, дракон і т.д.), якого називає ведучий, і завмирають.

Ведучий вибирає дитини, у якого краще за всіх вийшов даний персонаж, і той стає ведучим. Так дитина має змогу побути тим, хто у неї самої викликає тривожні відчуття, й частково позбутись фобії або принаймні розділити свої переживання з друзями.

3. У вигляді казок.

Разом з малюком можна вигадати історію, дійовими персонажами якої буде сама дитина та образи її страхів. Ця історія повинна мати хорошу кінцівку, в якій погані герої залишаються переможеними. Для візуалізації подій казки можна використовувати м'які іграшки, ляльок, машинки, будь-які інші улюблені забавки вашого чада.

КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ: РОБОТА З МОЛОДШИМИ ПІДЛІТКАМИ



Емоційний стан дитини має важливе значення для розвитку. Емоція страху, зокрема, якщо є надмірно інтенсивною, може призвести до

зупинки розвитку соціальної сфери або навіть регресу вже сформованих навичок.

Ця стаття є ілюстрацією завершеної корекційної роботи з емоційною сферою молодших підлітків. Страх заважає дитині спілкуватися та насолоджуватися життям

Страх – це симптом невирішеного конфлікту. А у випадку дитини може бути проявом неблагополуччя всієї сім'ї. За ширмою страху часто ховаються відчуження дитини, незавершена сепарація, страх втрати влади над близькими; відсутність ресурсу для розвитку нових ролей, які вимагає середовище від учня; тощо.

ПОНЯТТЯ СТРАХУ ЯК БАЗОВОЇ ЕМОЦІЇ

Важливу сторону людського життя складають емоції та почуття. На будь-яку подію, що прямо чи опосередковано зачіпає людину, у неї виникає емоційний відгук.

В основі емоційної сфери людини лежать так звані базові емоції. Базовими вважаються емоції, що притаманні всім людям, незалежно від віку, статі, культури чи віросповідання. Основний критерій, що вирізняє базові емоції від варіативних емоцій – наявність фізіологічних структур, що відповідають за виникнення власне цієї емоції. А також схожість в прояві них з боку міміки та рухів.

В протилежність базових, до варіативних емоцій відносяться такі, чий зовнішній прояв є культурно та особистісно обумовлений.

Згідно таким авторам як Екман та Ізард, страх відноситься до базових емоцій.

Страх — внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. Страх є негативно забарвленою емоцією. Прояв страху може істотно відрізнятися як за силою, так і за впливом на поведінку.

Почуття страху сприяло виживання людства як виду. Так, наприклад, страх небезпечних тварин, явищ природи та їх наслідків носить генетичний або рефлексорний характер. Страху, що виникають в ситуаціях, небезпечних для життя та здоров'я – носять охоронну функцію, тому є корисними.

Страху, пов'язані зі взаємодією з іншими людьми, називаються соціальними. Перший соціальний страх виникає у немовляти шести-восьми місяців – страх чужої людини. У віці року – півтора при

розлуці з мамою малюк відчуває страх втратити рідну людину, що мама не повернеться. Однак, цей страх, при умові добрих довірливих стосунків в діаді «мама-дитина», сприяє сепарації та розвитку самостійності. До соціальних страхів також відноситься страх залишатися без рідних в школі чи садочку (так звані сепараційні страхи), страх публічних виступів.

Екзистенційні страхи – група страхів, що пов'язана з сутністю та існуванням людини. До цієї групи належить страх смерті.

Людині притаманно мати певний набір страхів, який може змінюватися залежно від віку, освіти, соціального статусу та багатьох різних факторів. Однак, ці страхи не повинні заважати в повсякденному житті та гальмувати розвиток.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ (9-11 РОКІВ)



Більшість страхів мають тимчасовий характер та обумовлені віковими особливостями. Як правило, у дітей страхи раптово, часом без зовнішньої причини, з'являються, а потім зникають безслідно.

Не у всіх випадках потрібно втручання дорослих та навіть акцентування уваги на об'єкті страху може бути небезпечним та загрожувати фіксацією на травматичних моментах.

Однак, якщо об'єкт страху є нетиповим для дитини певного віку, та у випадку занадто сильної інтенсивності переживання негативної емоції потрібно втручання професіонала для корекційної роботи.

Для молодшого шкільного віку (віковий період з 7 до 11 років) є характерним наступні особливості: пріоритетний вид активності – навчання; спілкування з ровесниками набуває більшої цінності, ніж просто гра; діти є здатними формувати стабільні групи для дружнього спілкування без втручання дорослих тільки на ґрунті спільних інтересів та симпатій; формується діапазон ролей, притаманних даному школяреві, котрий часто зберігається протягом всього періоду навчання в школі. Крім того, вимоги до учня молодшої школи, яке пред'являє середовище, поступово ускладнюються.

Більшу частину свого часу діти проводять в школі, тому страхи молодших школярів прямо чи опосередковано пов'язані зі школою, спілкуванням з учнями та педагогами, відповідністю розвитку актуальних ролей середовищу.

Найпоширенішими шкільними страхами, що пов'язані з навчанням, є: страх зробити помилку; страх не виправдати очікування рідних. Ця група страхів часто навіюється близькими дитини. Так, тривожні батьки, котрі часто ставлять високу планку та намагаються підігнати дитину під власні стандарти та вимагати відповідності школяра «ідеальному образу», часто роблять своєю синові чи доньці «ведмежу послугу»: забираючи право помилятися чи переводячи будь-який вчинок в оцінювання тільки по шкалі «правильно-неправильно» - практично блокують природню креативність дитини. Маленький школяр є загнаний в чіткі сценарії та регламентовані ролі, блокує ініціативу в поведінці, намагається діти тільки так, як говорить значимий дорослий.

Страхи, що пов'язані з контактами в школі: страх бути відкинутим першою вчителькою; страх не мати друзів в класі; страх виглядати смішним в очах однолітків. Ці страхи пов'язані з несформованого у дитини вміння оцінювати себе згідно власної світоглядної позиції, яка у молодшого школяра знаходиться у стадії розвитку. Тому зовнішні чинники, такі як реакція значимих дорослих та однокласників, являються тими «маячками», згідно яких учень перевіряє правильність своїх вчинків.

На шкільні стосунки також проектується особливості сімейних відносин дитини та кризи, що не були, з різних причин, пережиті малюком з близькими, чи перебіг котрих носив травматичний характер, також актуалізуються з поступленням в школу.

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Особливості роботи з дітьми психотерапевтичними методами – спираються не на дефіцити, а на сильні сторони дитини. Отже, робота проводиться не зі страхом, а з особистісними відносинами, напрацюванням нових ролей та пошуки ресурсів як в дитині, так і в оточуючому середовищі.

В **корекції страхів** мною використовуються наступні методи: промальовування страхів, дослідження стосунків методами психодрами; проєктивні техніки; казкотерапія.

Найбільш розповсюджений метод – промальовування страхів дитиною. Таким чином вона як би матеріалізує об'єкт страху, який залишається в її владі. Запропонована подальша робота з малюнком: перетворити страшний об'єкт на смішний. Інший варіант - створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших. Можна також знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись. Деякі діти залишали свої страхи в кабінеті, а потім час від часу заходили перевіряти, чи є вони на місці.

Казкотерапія – «лікування» казками. Коли дитина шукає внутрішні ресурси у власній особистості. В казках часто переплітаються реальність з вигадкою. Казки можна як творити для кожної дитини окремо, так і користатися тими, що є в наявності. В важкій ситуації, якщо дитина знайде для себе підходящу казку, вона може її прослухати або перечитати безліч разів, поки не наповниться потрібними силами для розрішення ситуації.

Дослідження стосунків методами психодрами може носити як діагностичний, так і терапевтичний характер. Включає безліч технік, найбільш вживаними є:

- соціальний атом – промальовування або побудова іграшками соціальні зв'язки дитини так, як вона їх сприймає. Можна запропонувати зробити як реальний варіант, так і ідеальний (як би хотілося);
- дослідження різних територій зацікавленості дитини. Наприклад, якщо дослідження стосується школи, то це може бути території навчання, стосунків з однокласниками; взаємин з вчителькою; тощо;
- оцінка себе через призму бачення різних значимих дорослих, коли дитина від імені мами, бабусі, сестри, вчительки описує себе.

Проективні методи – націлені на розвиток креативності дитини. Можуть бути як ресурсним моментом при досить складному сеансі, так і окремою роботою з важливими сторонами життя дитини. Моя улюблена вправа – «Погляд у майбутнє», коли дитина моделює своє життя по закінченню складної ситуації. Особливості молодших школярів при виконанні цієї вправи полягають в тому, що вони нездатні заглянути на досить великий період часу. Для учнів 3-4-х класів моделювання свого життя через декілька місяців або рік – це вже досить вагомий крок уперед.

В корекційній роботі з дітьми найбільш ресурсним моментом є саме спілкування з психологом, котрий впевнений у власних силах, співчуває дитині та не боїться труднощів та її страхів.

ВИПАДОК 1. СТРАХ ХЛОПЧИКА ЗАЛИШАТИСЯ БЕЗ МАМИ В ШКОЛІ

Запит на роботу: третьокласник почав боятися залишатися в школі без мами чи бабусі. До цього моменту труднощів а адаптації хлопчика помічено не було.

Робоча гіпотеза 1: в школі виник конфлікт, в який прямо чи опосередковано був втягнутий цей хлопець.

Збір інформації про події найближчого місяця та проведена методика в класі «Дослідження шкільної тривожності Філліпса» не виявила проблем в стосунках з однокласниками чи вчителями.

Отже, була сформульована друга робоча гіпотеза.

Робоча гіпотеза 2: хлопчик випадково дізнався таємницю матері, котра може призвести до розпаду сім'ї, тому таким чином пробує втримати мати біля себе, щоб мати можливість контролювати її.

Проведена робота: 12 зустрічей з хлопчиком; 2 консультації матері

Використані техніки: «Соціальний атом»; «Погляд в майбутнє»; «Оцінка себе через призму бачення значимими дорослими»; ігротерапія як із заданими сюжетами, так і на вільну тему.

Причина, що викрилась: втрата почуття успіху в школі через неможливість нарощування нових ролей, тоді сім'я залишалася тим «острівцем спокою», де він не почував себе невдахою.

Хлопчик є досить спокійним, виваженим, виконавчим, але абсолютно безініціативним учнем.

Коли на момент навчання грамоти в першому класі цінувалося акуратність та здатність до одноманітної роботи – він був успішним зважаючи своїм особливостям характеру. Однак, на третій клас, для того, щоб бути успішним, потрібно проявляти нестандартне мислення, бути допитливим, вміти працювати з великим обсягом інформації, не боятися експериментів та помилок.

Для цієї дитини такі вимоги є недосяжними. Тому у хлопця виникло почуття незадоволеності та бажання втекти з шкільного середовища назад в безпечний світ сім'ї.

Основний акцент в корекційній роботі був поставлений на розвитку креативності, зокрема, фантазування в грі. В результаті цієї роботи хлопчик створив сталого героя (військовий з собакою, що живе в великому маєтку за містом та вибирає, чи впускати до себе гостей, чи самому відправлятися на пошуки пригод). Його уявний світ ускладнювався та з'являлися нові персонажі та ситуації. Це дало можливість розблокувати уяву як необхідну складову креативності.

Закінчення роботи: відбулося з ініціативи хлопчика при зменшенні контролю за рідними та поживлення спілкування з вузьким колом однокласників.

Хлопчик підходив та декілька разів запитував, чи може він більше не ходити до психолога. Як для такої чемної дитини – це є «момент непослуху», що свідчить про позитивні зміни в ситуації.

ВИПАДОК 2. СТРАХ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ

Запит на роботу: дівчинка – відмінниця (9 років) не відповідає біля дошки, каже, що боїться виглядати смішною

Робоча гіпотеза: причина надмірної тривожності – в хронічних хворобах (цукровий діабет; гіпертеріоз), тому основна мета терапії буде в підтриманні дитини та зниженні рівня тривожності

На момент звернення до психолога сім'я вже пережила стадію шоку та розпачу, рідні змогли перебудувати свій стиль життя під потреби дитини. Дівчинка вже навчилася достатньо контролювати свою хворобу, щоб не потребувати постійної допомоги та нагадування. Однак, вона не хотіла цього робити, постійно провокуючи рідних приходити до школи та їй допомагати.

Проведена робота: 8 зустрічей з дівчинкою; 2 консультації матері; дві подвійних сесії «мати-донька»

Використані техніки: робота з «територіями»; дослідження рис особистості, що допомагають та заважають; складання казки про примхливу Принцесу та її мати – рабиню; обмін ролями

Причина, що викрилась:

- спілкування рідних в більшості випадків відбувається в контексті хвороби Ані; страх, що сім'я розвалиться, якщо їй стане легше;
- небажання змінювати позицію в сім'ї – з «центру Всесвіту», яким була на момент постановки діагнозу та перебудови родини під потреби дитини, на місце – «одна з нас».

Основний акцент в корекційній роботі був поставлений на бажанні дівчинки бути успішною в різних сферах (в школі; в спорті; в колі однолітків). Тоді наявність симбіотичного зв'язку з рідними проявиться як «гальма» в розвитку позиції лідера.

Одночасно робота велася з амбівалентним почуттям мами дівчинки: «страх відпустити – бажання виховати самостійну, незалежну, успішну».

Закінчення роботи: відбулося з умов зменшення інтенсивності страху та розвитку самостійності дівчинки. В результаті проведеної роботи дівчинка більш вільніше почувалася при відповідях біля дошки.

Рідні припинили бігати до школи на перервах, обмежуючись 1-2 телефонними дзвінками з нагадуванням про їжу чи ліки.

Мама отримала додатковий час на себе, який витратила на самовдосконалення – почала вчити польську мову.

ВИПАДОК 3. СТРАХ ПЕРСОНАЖІВ МУЛЬТИКІВ

Запит на роботу: дівчинка, 10 років. Вона перестала відпускати маму після того, як однокласниця на перерві показала «страшилку» – ролік на телефоні. Дитина просила «перестати боятися»

Дівчинка не тільки боялася знаходитись в своїй кімнаті наодинці. Навіть перейти з першого поверху на другий в квартирі стала для неї проблемою.

Робоча гіпотеза: страхи є відповідні вікові, але незвичні за інтенсивністю. Спроба розглянути всі страхи, що декларуються, щоб відкрити основний або причину надмірної травматизації.

Проведена робота: 6 зустрічей з дівчинкою, дві консультації мами

Використані техніки: малювання страхів з доведенням до абсурду; ховання страшних речей в кабінеті психолога; спалювання та «вигнання» їх з дзеркал через наліпки

Дівчинка охоче йшла в кабінет психолога та радо демонструвала свої страхи, як деякі дівчатка хваляться біжутерією.

Перший персонаж – «Зелена Панна», що заглядає в реальний світ через дзеркала. Перший малюнок, з дозволу дівчинки, разом розмалювали та зробили страхітливую маску, котру дівчинка забрала до дому. Одночасно отримала завдання разом з мамою піти у магазин та купити наліпки на дзеркала, щоб цей персонаж просто не мав місця для проявлення.

Наступні персонажі (вампири; відьми; гноми) були не такі яскраві та лякаючі. Вона вже отримала спосіб боротьби з ними. Школярка їх малювала, а потім, на свій розсуд, рвала малюнки, палила чи ховала в кабінеті психолога.

Останнє заняття витратили на те, щоб зробити з мушлів та камінчиків амулет для захисту від страшилок.

Закінчення роботи: відбулося з умов зменшення інтенсивності страху та отримання досвіду успішної боротьби з лякаючим об'єктом

В препубертаті дитина знову повертається до магічного мислення. В цей період формується особливий «набір казкових образів», які передаються від старших дітей (підлітків) до молодших. Часто такі історії-страшилки пред'являються в середовищі, де нема місця для втручання дорослих (наприклад, в дворових компаніях; ввечері в дитячих таборах; тощо).

На сьогоднішній день школярі відчувають брак вільного безпосереднього спілкування між собою, що замінюється контактами в віртуальному просторі, короткими взаємодіями між гуртками чи репетиторами, спільним переглядом роликів з інтернету. Тому часто діти отримують випадково неналежну інформацію з різних джерел, яка лягає на «болюче місце» - і є ненормованою, тому травматичною.

Арт-терапевтичне заняття «Мій страх і його трансформація»

Мета: створити умови для корекції страхів, зниження тривожності в дітей, в естетичній формі відредагувати свій страх, дати вихід накопиченим емоціям, розвивати сенсорні відчуття, моторику рук, пошук шляхів керування страхами.

Хід заняття

Вправа «Віконечко привітань» (Модифікація Л. Стреж)

Мета: розвиток групової взаємодії, налагодження взаємин між дітьми, підвищення самооцінки.

Форма: групова.

Вік: з 5 років.

Алгоритм

Всі учасники по черзі, піднімаючи праву руку, утворюють віконечко: вітаються, роблять комплімент один одному чи щось бажають.

Шерінг:

- Чи сподобалося вітатися через віконечко?
- Що було приємніше: говорити комплімент чи отримувати?
- Який у вас зараз настрій?

Вправа «Знайомство» (Модифікація Л. Стреж)

Мета: розвиток групової взаємодії, гармонізація внутрішнього стану, зниження тривожності, створення позитивного настрою.

Форма: групова чи індивідуальна.

Вік: з 10 років.

Матеріал: МАК «Емоційні портрети» Л. Стреж, МАК «Із сундука минулого» Г. Кац, К. Мухаматуліна, МАК «Можливості і сила» О. Мачина, «Креатив» Ю. Луценко.

Алгоритм

Вибрати картки за принципом:

- 1-а – я вдома;
- 2-а – я на роботі;
- 3-я – мій стан зараз.

Поділитися з групою враженнями, асоціаціями за кожною з карток.
Прочитати послання на картці.
– Що для вас значать ці слова?

Вправа «Правила роботи групи»

Мета: акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі
Прийняти правила роботи і спілкування під час тренінгу.

- 1.Бути лаконічним
- 2.Говорити по черзі
- 3.Бути доброзичливим
- 4.Зберігати таємниці
- 5.«Тут і тепер»
- 6.Говорити від себе
- 7.Бути толерантним

Вправа «Печера страхів»

Мета: трансформація негативних почуттів, корекція тривожності й страхів, створення емоційно позитивного настрою, розвиток творчої уяви.

Форма: індивідуальна чи групова.

Вік: з 5 років.

Матеріал: фарби, вологі серветки, ескіз малюнка «печера страхів».

Алгоритм

Частина 1.

Дітям пропонується розглянути ескіз малюнка «печера страхів».

- У печері жив-був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Закрийте очі й уявіть Страх, який живе в цій печері.
 - А тепер візьміть серветки, фарби і намалюйте Страх, який ви уявили.
 - Назвіть Страх.
- Шерінг:
- Хто / що це?
 - Чому він / вони страшні?
 - Кого він / вони лякають?
 - Як? Коли?
 - А ти їх / його боїшся? Чому?

- Його / їх можна перемогти? Як?
- Що ти відчував, коли малював?
- Що згадував? Про що думав? Чому вибрав ці кольори, лінії?

Дітям пропонується зобразити страхи пантомімічними і мімічними засобами (взяти страх за кінчики, походити як страх, покричати як страх, підняти вгору, лівору, праворуч, подивитися на страх зверху вниз).

Частина 2.

- Що ви хочете зі страхом зробити? (спалити або порвати і викинути малюнок Страху; перетворити страшне в смішне, домалювавши малюнок; прикрасити його, щоб він став симпатичним або добрим; або придумати свій варіант).

Хто знищив свій малюнок, малює на чистій серветці нового жителя печери (за бажанням):

- Намалюй свій настрій, який ти відчуваєш на новій серветці.
- Який настрій зображено?
- Чому?
- Тобі подобається малюнок?
- Що ти з ним зробиш?

Шерінг:

- Який спосіб позбавлення від страху ви вибрали?
- Який цей страх зараз?
- Які відчуття у вас виникали під час «позбавлення»?
- Чи змінилося ваше ставлення до цього страху тепер?

Руханка «Жила-була дівчинка ...» (Модифікація Л. Стреж)

Мета: зниження м'язового та нервового напруження, створення позитивного емоційного середовища.

Форма: групова.

Вік: з 2 років.

Алгоритм

Розпочинає психолог:

- Жила-була дівчинка ... (своє ім'я). В неї були плечі і плечі робили так (рухи плечима).
- Наступний учасник продовжує:
- Жила-була дівчинка ... (своє ім'я). В неї були руки і руки робили так (рухи руками).

Кожний учасник представляється і виконує рухи.

Вправа «М'ячик бажань» (Модифікація Л. Стреж)

Мета: створення позитивного емоційного настрою, зниження тривожності, агресивності, гармонізація внутрішніх станів.

Форма: групова чи індивідуальна.

Вік: з 12-14 років.

Матеріал: слівер (нефарбована вовна), різнокольорова вовна, голки для валяння, поролонова губка, коробочка з-під «Кіндера», гравій або морська сіль для наповнення коробочки, стікер для записування бажання.

Правила роботи:

- голку необхідно вводити перпендикулярно поверхні вовни;
- рухи рукою, при встановленні голки, важливо виконувати чітко і однаково;
- голка під час роботи повинна знаходитися над виробом, а не навпаки;
- на початковому етапі важливо не увалювати заготовку до кінцевої щільності, інакше далі працювати з виробом буде неможливо.

Алгоритм

1. Записати на стікері своє бажання.
2. Сховати в коробочку.
3. Обмотати коробочку слівером. Голкою валяємо м'ячик, поставивши його на поролонову губку, притримуючи рукою.
4. Прикрашаємо м'ячик фарбованою вовною. Вибираємо вовну потрібного відтінку, розпушуємо, прикладається до основної заготовки і точно так голкою обвалюємо до отримання гладкої поверхні.

Шерінг:

- Що ви відчували під час роботи?
- Який у вас був настрій?
- Чи подобається вам ваша робота?
- Придумайте назву своєму м'ячику.
- Що ви з ним зробите?

Вправа «Чарівна Фея» (Модифікація Л. Стреж)

Мета: підведення підсумків заняття, аналіз групової та індивідуальної роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду. Отримання зворотного зв'язку для тренера.

Форма: групова.

Вік: з 5 років.

Матеріал: «подарунок» від Феї (н-д браслет).

Алгоритм

- Сьогодні Чарівною Феєю буде ...

- Кому Фея дарує цей браслет? – психолог запитує у Феї. Фея називає імена учасників по черзі. Той, хто отримав подарунок, дякує і відповідає на запитання:
- За що він отримав цей браслет?
- Яким він сьогодні був?
- Про що сьогодні дізнався?

Корекційно – розвивальна програма для роботи з учнями з підвищеним рівнем тривожності (учні 1-го класу)

Пояснювальна записка

Практика роботи з дітьми в дитячих установах вказує на тенденцію до збільшення числа дітей із високою тривожністю. Це заважає повноцінному психофізичному розвитку дитини, негативно позначається на сфері її спілкування і провідній діяльності, сприяє появі психосоматичних проблем, м'язових затисків та ін.. Тому потрібно організувати різні види діяльності, спрямовані на корекцію невпевненості дитини, допомогти їй успішно адаптуватися до колективу, розкрити її здібності, реалізувати особистісні потреби.

Тривожність визначається як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки, які виникають в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності.

Робота по зняттю тривожності має містити в собі навчання учнів прийомам та методам опанування своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю. Необхідно розширювати функціональні й операціональні можливості школяра, формувати у нього необхідні навички, вміння, знання, які підвищують результативність діяльності. Також робота по зняттю тривожності має бути направлена на перебудову особливостей особистості учня, перш за все його самооцінки та мотивації.

Мета програми: надати психолого – педагогічну допомогу учням з високим рівнем тривожності й невпевненості у спілкуванні та діяльності, забезпечення можливостей для підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів.

Завдання програми:

- підвищити особистісну самооцінку дитини;
- формувати здатність до рефлексії;
- підвищити соціальний статус учня через розвиток та удосконалення її комунікативних навичок;
- розвивати рухову активність і психомоторну координацію.

Методи та форми роботи:

- ігротерапія;
- проєктивний малюнок;
- психогімнастика;
- методи поведінкової корекції.

Цільова група: молодші школярі, які потребують корекції рівня тривожності.

Структура заняття:

- привітання;
- розминка;
- психогімнастика;
- основна вправа;
- закінчення заняття, релаксація, яка має характер аутогенних тренувань, рефлексія.

Організація корекційної роботи:

1. Форма проведення: індивідуальна, групова (до 5 дітей).
2. Загальна кількість занять: 8.
3. Тривалість занять: 35 – 45 хв., 1 раз на тиждень.

Очікувані результати: підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, зниження рівня тривожності (цей факт мають підтвердити результати повторного діагностичного обстеження наприкінці циклу корекційних занять).

Структура та обсяг занять

№ заняття	Мета заняття	Зміст роботи	Час
1	Налагодити стосунки психолога з групою, згуртувати групу, виховувати здатність до погодженої взаємодії	Вправа – привітання Розминка «Кричимо – шепчемо - мовчимо» Психогімнастика етюд «Вершина» Вправа-гра «Павутинка». Релаксація.	45 хв
2	Створення атмосфери довіри, зняття емоційної напруги, навчитися виражати свій внутрішній стан.	Вправа –привітання Малюнок «Моє ім'я» Психогімнастика вправа «Метелик» Вправа –гра «Який я?» Релаксація	45 хв
3	Навчитися прийомам розслаблення, вироблення стилю поведінки упевненої людини, зняття емоційної напруги.	Привітання Вправа «Врятуй пташеня» Психогімнастика етюд «Штанга» Вправа «Примірювання ролей» Релаксація	45 хв
4	Формування адекватної самооцінки та впевненості.	Привітання Розминка. Вправа «Просто в очі». Психогімнастика. Етюд «Шалтай – Болтай». Вправа – гра «Дракон».	45 хв

		Релаксація. Вправа «Корабель і вітер».	
5	Розвиток уміння ділитися своїми почуттями з іншими, спостерігати та проявляти емоції.	Вправа «Давайте привітаємось». Розминка. Гра «Полювання на лева». Психогімнастика. Етюд «Казка». Вправа «Наші ручки, наші ніжки». Рефлексія « Намалюй свій страх».	45 хв
6	Розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції та досягати поставленої мети.	Привітання. Вправа «Зустріч». Розминка. Рухлива гра « Будь ласка». Психогімнастика. Етюд « Слухаємо себе». Вправа « Жестові етюди». Релаксаційна вправа « Бійка».	45 хв
7	Підвищити самооцінку, впевненість в собі, вміння виявити в собі позитивні якості, зняття емоційної напруги.	Привітання. Розминка «Дерева». Психогімнастика. Етюд «Прискорені рухи». Вправа « Не хочу хвалитись, але я...» Релаксація.	45 хв
8	Закріплення позитивного ставлення до себе, формування вміння долати невпевненість і тривогу.	Привітання. Розминка «Корабель успіхів». Психогімнастика. Етюд «Поділись успіхом». Вправа « Розігрування тривожних сцен шкільного життя». Рефлексія, закінчення занять.	45 хв

Заняття 1

Мета заняття: налагодити стосунки психолога з групою, згуртувати групу, виховувати здатність до погодженої взаємодії.

1. Вправа – привітання (5 хв.)

Мета: можливість вийти з власного «Я», подивитись на себе по іншому, створення позитивного емоційного настрою.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується назвати себе вигаданим ім'ям і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні.

Діти стають у коло, дивлячись у вічі, вітаються один з одним називаючи сусіда вигаданим ім'ям, посміхаються, передаючи по колу талісман-іграшку серце, як символ доброти, тепла, любові.

2. Розминка, вправа-гра «Кричимо – шепчемо – мовчимо» (5 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги.

Хід вправи: психолог показує дітям кольорові квадрати. Червоний – можна стрибати, бігати, кричати.

Жовтий – можна тільки шепотітися.

Синій – потрібно завмерти на місці й мовчати.

3. Психогімнастика (7 хв.)

Мета: підвищити самооцінку у дітей.

Етюд «Вершина».

Діти по черзі зображують альпініста, що стоїть на вершині скелі, на яку ще ніхто не підіймався. А біля підніжжя багато людей, які вітають його за сміливість.

4. Основна вправа, гра «Павутинка» (15 хв.)

Мета: продовження знайомства дітей один з одним, розкриття свого внутрішнього світу.

Хід вправи: діти сідають в одне велике коло. Кожен учень розповідає щось про себе (про улюблену іграшку, про те, що в нього найкраще виходить, або про те, чим він любить займатися у вільний час).

Психолог починає першим, розповівши про себе затискає вільний кінець нитки в руці й кидає клубок дитині, яка сидить навпроти. Дитина розповідає про себе і перекидає клубок далі. Таким чином клубок передають далі й далі, поки всі діти не стануть частинами однієї «павутинки».

Потім психолог говорить з дітьми про все, що може сприяти груповій згуртованості. Після цієї розмови потрібно буде розпустити «павутинку».

Для цього кожна дитина має повертати клубок попередній, називаючи її на ім'я та, якщо може, переказуючи її розповідь.

5. Релаксація (10 хв.)

Хід вправи: релаксаційний комплекс «Водоспад».

«Сядьте зручніше і закрийте очі. Два- три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви почувете, як розслабляється ваше чоло. Потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою, розслабленою.

А світло тече по ваших грудях і животі. Ви відчуваєте як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчути себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають усе м'якше. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтесь і наповнюєтесь свіжими силами...(30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Заняття 2

Мета: створення атмосфери довіри, зняття емоційної напруги, навчити виявляти свій внутрішній світ.

1. Вправа – привітання (5 хв.)

Мета: створення позитивного емоційного настрою, атмосфери довіри та доброзичливості.

Діти стоять у колі, закривши очі, протягують руку у середину кола, відшуковують руку іншої дитини, вітаються, передають по колу талісман – іграшку серце.

2. Малюнок на тему «Моє ім'я» (15 хв.)

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Дітям пропонується намалювати малюнок « Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання проводиться обговорення малюнка.

Дана вправа є додатковим діагностичним матеріалом для виявлення психологічних особливостей дитини.

3. Психогімнастика, вправа «Метелик» (5хв.)

Мета: зняття емоційної напруги.

Діти уявляють себе гарними метеликами, які пурхають з квітки на квітку, збирають солодкий медок, милуються красою оточуючого світу.

5. Діагностична вправа-гра « Який я?» (10 хв.)

Мета: проведення діагностики домінантного емоційного стану дітей.

Хід вправи: діти стають у коло і вивчають три жести:

- руки вперед: «Так. Згоден»;
- руки за спину: «Ні не згоден»;
- руки на голову, почесати потилицю: «Я подумаю, я ще не знаю».

Психолог запитує:

- Тобі весело на перервах?
- Тобі цікаво у школі?
- Ти часто буваєш сумним?
- Тебе часто сварять?
- Ти хороший?
- У тебе багато друзів у класі?
- Тобі подобаються твої однокласники?
- Ти щасливий?
- Тобі подобається вчитися?
- Ти добрий?

6. Релаксація (10 хв.)

Звучить тиха заспокійлива музика, діти сидять у колі закривши очі.

Психолог пропонує уявити себе маленькою, легенькою хмаринкою. Вітерець гойдає, визирнуло сонечко, огладило теплом вас по голівці, ручках, ніжках, обняло, пригорнуло. Вам тепло і затишно. Ви відпочиваєте, набираєтесь сил, щоб бути

сильними, здоровими, розумними, веселими, добрими. Повільно розплющуйте оченята. Ви – найкращі, ви – молодці!

Заняття 3

Мета: навчитися прийомам розслаблення, вироблення стилю поведінки упевненої людини, зняття емоційної напруги.

1. Привітання (5 хв.)

Мета: налаштуватися на роботу в групі, позитивний емоційний настрій на працю.

Діти сидять на підлозі, тримаючись за руки, підносять їх вгору, викрикуючи «привіт», повторюють декілька разів, передаючи по колу талісман-іграшку серце.

2. Розминка. Вправа «Врятуй пташеня» (5 хв.)

Мета: прояв позитивних емоцій.

Хід вправи: діти уявляють, що у них в долонях безпомічне пташеня. Вони намагаються зігріти його своїм диханням, прикладають до грудей, віддають свою любов і тепло. Тоді розкривають долоні і бачать, що пташеня радісно злітає.

3. Психогімнастика. Етюд «Штанга» (10 хв.)

Мета: навчитися прийомам само розслаблення.

Хід вправи: діти уявляють, що піднімають «важку штангу», потім кидають її та відпочивають.

4. Вправа «Примірювання ролей». (15 хв.)

Мета: підвищення емоційної виразності мовлення.

Хід вправи: промовити певний вираз або чиєсь ім'я:

- весело;
- сумно;
- спокійно;
- зі злістю;
- здивовано;

По закінченню вправи обговорити її виконання, звернути увагу дітей на те, наскільки зміст висловлювання змінюється залежно від того, хто говорить.

5. Релаксація (10 хв.)

Звучить тиха, спокійна музика. Діти заплющують очі і під словесний супровід психолога розслаблюються і уявляють себе на галявині різноманітних квітів.

Заняття 4

Мета: формування адекватної самооцінки та впевненості.

1. Привітання (5хв.)

Мета: налаштування на роботу в групі, створення позитивного емоційного настрою. Діти стоять у колі, бажають один одному гарного настрою, посміхаються, передають по колу талісман-іграшку серце.

2. Вправа «Просто в очі» (10 хв.)

Мета: розвивати довільність і самоконтроль, рефлексію.

Хід вправи: діти сидять по парах навпроти один одного. За сигналом психолога починають дивитись один одному просто у вічі. Програє той, хто засміється або першим відведе погляд.

3. Психогімнастика. Етюд « Шалтай –Болтай» (5 хв.)

Мета: розвиток концентрації уваги, руховий контроль, усунути імпульсивність.

Хід вправи: діти виконують рухи відповідно до тексту:

Шалтай – Болтай (довільні рухи руками)

Висів на стіні (тулуб зігнути, голову опустити)

Шалтай – Болтай звалився уві сні.

4. Вправа – гра «Дракон» (15 хв.)

Мета: допомогти дітям, що відчують труднощі в спілкуванні, набуті впевненості і відчуті себе частиною колективу.

Хід вправи: діти стають у лінію, тримаючи один одного за плечі. Перший учасник – « голова», останній – «хвіст». «Голова» повинна досягти до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона нерозривне. Як тільки «голова» схопила «хвіст», вона стає «хвостом». Гра продовжується доти, поки кожен учасник не побуває в двох ролях.

5. Релаксація. Вправа «Корабель і вітер» (5 хв.)

«Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щок... А тепер голосно видихніть через рот повітря і нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!». Вправу можна повторити три рази.

Заняття 5

Мета: розвиток уміння ділитися своїми почуттями з іншими, спостерігати та проявляти емоції.

1. Вправа «Давайте привітаємось»(5 хв.)

Звучить спокійна музика, діти ходять по колу. Якщо психолог плескає в долоні один раз – діти вітаються за руку, якщо двічі – плечима, тричі – спинами.

2. Розминка, гра «Полювання на лева». (5 хв.)

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

Хід вправи: діти стають у коло оди за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)
- Не боїмось ми нічого (заперечувальні рухи руками)
- Ой, а це що? – Це болото! Чав! Чав! Чав! (обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (рухи, що імітують плавання)
- Ой, а це що? – Це поле! Туп! Туп! Туп! (гучне тупотіння)
- Ой, а це що! – Це дорога навіпростець! (впевнений хід)
- Ой, а це хто? Такий великий? (показують який). Такий пухнастий! (показують рухами, ніби погладжуючи)
- Ой, та це ж лев! (показують як злякалися). Далі рухи повторюються.
- Побігли додому! Через поле! Туп! Туп! Туп!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (показують мімікою і жестами)
- Які ми хоробрі! (показують мімікою)
- Похвалимо себе! (погладжують себе по голові)

3.Психогімнастика. Етюд « Казка» (10 хв.)

Мета: навчитися проявляти різноманітні емоції.

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв. Діти по чергово називають персонажі казок, а хтось з дітей відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.

4.Вправа « Наші ручки, наші ніжки» (10 хв.)

Мета: вироблення вміння використовувати і спостерігати за емоційно виразними рухами.

Хід вправи: психолог пропонує дітям показати « веселі ручки», « сумні ручки», спокійні, злі і т.п. Те саме з ногами: радість – пострибали, страх – колінця трюсяться, злість – тупотіти

.5.Рефлексія « Намалюй страх» (15 хв.)

Дітям пропонується намалювати свій страх, потім, прощаючись зі страхом, викинути ці малюнки у смітник.

Заняття 6

Мета: розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції та досягати поставленої мети.

1. Привітання. Вправа «Зустріч» (5 хв.)

Мета: розвиток невербального спілкування.

Хід вправи: учні стають у два кола: зовнішнє і внутрішнє, обличчям один до одного і, використовуючи, невербальні засоби спілкування, по черзі вітаються з кожним учасником протилежного кола так, начебто вони зустріли:

- друга;
- учня зі свого класу;
- вчителя;
- незнайомця;
- маленьку дитину;

Психолог періодично змінює завдання.

2. Розминка. Рухлива гра « Будь ласка» (5 хв.)

Мета: розвиток уваги, зняття емоційної напруги на початку заняття.

Хід вправи: суть гри полягає в тому, що психолог подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для цього заняття обране слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом», тощо.

3.Психогімнастика. Етюд « Слухаємо себе» (10 хв.)

Мета: розуміння проявів емоцій.

Хід вправи: психолог пропонує плакат із зображенням різноманітних емоцій. Потім запитує у дітей, які емоції самі неприємні. Коротко обговорюються особливості мімічної експресії обличчя даних станів, відчуття, що виникають у людини при цих емоціях, діти намагаються зобразити їх на своїх обличчях.

4.Вправа « Жестові етюди» (15 хв.)

Мета: навчити кращого розуміння учасників групи передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості, розвиток фантазії.

Хід вправи: спочатку психолог пояснює дітям, що жести – це важливий засіб спілкування. Вони допомагають краще зрозуміти мовця.

Потім кожен учасник одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови певну ситуацію.

5.Релаксаційна вправа « Бійка» (10 хв.)

Мета: зняття тривожності та агресивності.

Розслабити м'язи нижньої частини обличчя і рук.

« Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдавить пальці в долоні. Запануйте подих на кілька секунд задумайтесь: а може не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду!

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними але й агресивними дітьми.

Мета: підвищити самооцінку, впевненість в собі, вміння виявити в собі позитивні якості, зняття емоційної напруги та шкільної тривожності.

1.Привітання (5 хв.)

Діти стоять у колі, бажають один одному гарного настрою, посміхаються, передають талісман-іграшку серце.

2.Розминка «Дерева» (5 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, налаштування на роботу.

Діти ходять по колу, виконуючи зміну дій: «верба» - присідають, «тополя» - ідуть на носочках, піднявши руки в гору.

3.Психогімнастика. Етюд «Прискорені рухи» (15 хв.)

Мета: зняти втому, напругу, підтримка позитивного емоційного тону.

Хід вправи: пантоміма, у якій рухи у два – три рази швидше, ніж зазвичай. Необхідно прискорено показати звичайні домашні справи, як людина:

- прасує білизну;
- робить млинці;
- витирає пил;
- миє посуд;
- зашиває штани, що порвалися тощо.
-

4. Вправа « Не хочу хвалитись, але я...» (15 хв.)

Мета: розвинути у дітей уміння стислої позитивної само презентації.

Хід вправи: всі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу. Що починається зі слів: « Не хочу хвалитись, але я...» (напр. «добре граю у футбол»). У вправі мають бути задіяні всі учні.

5.Релаксація (5 хв.)

Звучить спокійна музика, діти сидять у колі закривши очі.

Заняття 8

Мета: закріплення позитивного ставлення до себе, формування вміння долати невпевненість та тривогу.

1. Привітання (5 хв.)

Діти стоять у колі, вітаються, бажають один одному гарного настрою та говорять, що вони дізнались про свого сусіда за час занять. Передають по колу іграшку – талісман серце.

2.Розминка « Корабель успіхів» (10 хв.)

Мета: розвиток уміння знаходити в собі позитивні якості.

Хід вправи: дітям пропонується намалювати корабель (один на всіх) з умовою, щоб кожна проведена дитиною лінія означала її позитивну якість. По завершенні малюнок залишається на дошці в приміщенні, де проходить заняття.

3. Психогімнастика. Етюд « Поділись успіхом» (10 хв.)

Мета: підвищення самооцінки дітей та впевненості в своїх силах, розвиток комунікативних здібностей.

Хід вправи: кожна дитина стає на подіум, називає своє ім'я та говорить, що вона найкраще вміє робити, розповідає про свої мрії, думки.

4. Вправа « Розігрування тривожних сцен шкільного життя» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок поведінки в ситуаціях, що викликають тривогу.

Хід вправи: діти розігрують ситуації, які викликають страх та непевність. Бажано, щоб такі ситуації запропонували самі члени групи.

Після розігрування ситуацій психолог може підвести підсумки та обговорити з дітьми чого вони навчились на заняттях.

5. Рефлексія, закінчення занять. (10 хв.)

Звучить тиха, спокійна музика. Всі учасники обговорюють, що вони навчились на заняттях, які в них залишилися враження. Діти прощаються, говорять один одному свої побажання. Кожна дитина отримує на згадку маленьке сердечко, як талісман, що дарує добро, тепло та любов.

Використана література:

1. Аверин В.А. Психическое развитие детей младшего школьного возраста: учеб.пособие/ В.А. Аверин.-2-е изд.доп. и перераб. – СПб.: Михайлова В.А., 2000. – 64с.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.І., Васильева Н.Л. Работа психолога в начатковій школі. М., 1998
3. Бовть О.Б, Психокорекционная работа по предупреждению агрессивности детей младшего школьного возраста// Практична психологія та соціальна робота. - №3,4 – 1998. – с.3-8, 15-17
4. Воропаева І.П. Корекція емоційної сфери молодших школярів.М.,1998
5. Дубровіна І.П. Психокорекційна й розвиваюча робота з дітьми./Навчальний посібник для студентів.М.,1999
6. Лещинская Е.А. Тренінг спілкування для учнів. Київ,1994
7. Цзен Н.В.,Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения,-Изд.2-е доп.-М:Независимая фирма «Класс»,1999.-272с.

**Корекційно-розвиваюча програма по зниженню
тривожності
Заняття 1**

Тема: Пізнаю себе

Мета: створення позитивної атмосфери взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; підвищення самооцінки учнів, самопізнання; виховання бажання до самовдосконалення.

Вступне слово ведучого: повідомлення теми тренінгу, його мети (2 хв.)

Представлення правил роботи в тренінговій групі (5 хв.)

Знайомство: ведучий пропонує учням зробити собі бейджики, після чого кожен учасник по колу називає своє ім'я і розказує про себе про свої особливі звички, якості, вміння, вподобання, які відрізняють його від інших (5 хв.)

Вправа 1. „Австралійський дощ” (5 хв.)

Мета: активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.

Учасники стають у коло й повторюють за тренером рухи, якими зображають як іде дощ:

- подув вітерець – учасники труть долонями;
- почав накрапати дощ – клацають пальцями;
- дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг;
- спалахнула блискавка – широко розривають долоні;
- вдарив грім – плескають у долоні;
- все закінчилось, і на небі з'явилася веселка – піднімають руки догори.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу висловити свої очікування від занять.

Вправа 2. „П'ять добрих слів” (10 хв.)

Мета: підвищення самооцінки, самопізнання себе через інших.

Обладнання: аркуші паперу, олівці.

Інструкція: „ Кожен із вас має обвести свою руку на аркуші паперу й на намальованій долоні написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з „пальчиків”, отриманого чужого малюнка, ви пишете якусь привабливу на ваш погляд, рису її власника (наприклад: „Ти дуже добрий”, „Мені подобаються твої вірші” тощо). Наступний робить запис на іншому „пальчику”, аж поки аркуш не повертається до власника”.

Коли всі написи зроблені, ведучий збирає малюнки й зачитує „компліменти”, а група повинна здогадатися, кому вони призначаються.

Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми долоньками.

Рефлексія

Які почуття в тебе виникли, коли ти читав написи на своїй „руці”?

Чи всі твої достоїнства, про які написали інші, тобі відомі?

Бесіда «Про повагу до себе» (15 хв.)

Для того, щоб наше життя стало кращим, сповнене яскравих вражень, ми повинні любити себе: схвалювати хороші вчинки і бути самим собою. Намагайтеся якомога менше критикувати себе.

Критика замикає той спосіб думок, якого ми намагаємося позбутися. Тільки розуміння себе дає змогу вирватися з цього замкнутого кола. Коли ми говоримо про любов до себе, то у жодному разі така любов не вважається егоїстичною чи самолюбством.

Любити себе — це насамперед, поважати себе, відчувати себе особистістю.

Не заперечуйте самі і не давайте іншим заперечувати вашу досконалість.

Минуле змінити не можна, але ви завжди можете створити собі хороше майбутнє. Ми живемо тут і зараз для того, щоб подолати свою обмеженість, щоб захоплюватись

своєю незвичайністю. Не забувайте, що у вашому серці достатньо любові, щоб вилікувати планету. Але спочатку вилікуйте себе.

Шануйте в собі хороші риси — і це може різко змінити ваше життя. Можливо згодом ви навчитеся любити в собі навіть ті риси, які раніше вас не влаштовували. Можливо, з цього розпочнеться новий етап у вашому житті.

Перша умова будь-якого самовдосконалення — прийняти себе таким, яким ти є насправді, полюбити себе з усіма своїми перевагами і вадами, врешті-решт бути собою. Лише за такого ставлення до себе має сенс ця робота — інакше для чого вдосконалювати те, чого не любиш? Любити себе — означає бути вимогливим до себе. Лише любов до себе породжує упевненість у собі. «Упевненість у собі — основа для того, щоб радіти життю і мати силу діяти» — так сказав Шіллер

Вправа 3. «Сильні і слабкі сторони» (15хв.)

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати вміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу.

Тренер роздає аркуші паперу і ручки. Учасники ділять аркуш вертикальною лінією навпіл і у лівій верхній частині ставлять знак «+», а у правій — «-». Під знаком «+» перелічують ті риси особистості, якими вони пишаються, те, що їм подобається в собі і що вони цінують у людях. Під знаком «-» зазначають те, що їм не подобається в собі і людях. Бажано, щоб записів у лівій та правій частинах було порівну.

Тоді всі зачитують свої записи вголос, обмінюються враженнями.

Запитання для обговорення;

- Які позитивні риси особистості учасників групи тобі сподобались? Чи є такі у тебе?
- Яких рис ти хотів би набути, а яких — позбутися?

Прощання. Вправа 4. „Усмішка по колу” (3 хв.)

Кожен учасник по колу говорить іншому учаснику щось приємне і дарує йому усмішку.

Корекційна програма була спрямована на корекцію тривожності учнів.

Програма була розрахована на Згрупових заняття. Кожне заняття складало 60 хвилин, що відповідає віковим особливостям школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Основна мета програми була направлена на створення позитивної атмосфери взаємодії між учнями; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; підвищення самооцінки учнів, самопізнання; виховання бажання до самовдосконалення.

Основні завдання програми складали :

- активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.
- підвищення самооцінки, самопізнання себе через інших.
- сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати вміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення.

В ході проведення корекційного заняття по зниженню тривожності з теми «Пізнаю себе» атмосфера на початку заняття була дещо напружена, але після проведення вправи «Африканський дощ» напруга дещо спала, вони були наповнені позитивними емоціями та прагнули працювати далі. Наступна вправа «П'ять добрих слів» викликала хвилю бурхливих позитивних емоцій, вони вели себе розкуто та не соромились своїх емоцій. В ході обговорення вони активно приймали участь та навіть доповнювали відповіді один одного, що й викликало у них ще більш піднесений настрій. Під час бесіди «Про повагу про себе» учні навіть намагались дати коментарі. Вправа «Сильні і слабкі сторони» викликала у них занепокоєння, так як вони довго не могли сформулювати позитивні та негативні сторони. У більшості учнів позитивних сторін виявилось більше ніж негативних. Відчувалося напруження під час обговорення та оголошення своїх негативних сторін. Загалом можна сказати, що ціль корекційного заняття була досягнута, учні позитивно взаємодіяли між собою, знизився рівень психологічного дискомфорту, емоційної напруженості, можна стверджувати що підвищилась самооцінка учнів.

На основі цього були сформульовані такі рекомендації:

Рекомендації підліткам з заниженням самооцінкою:

- ☐ **Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.** Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас і є люди, у яких цього менше, ніж у вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких ви не можете перевершити.
- ☐ **Припиніть лаяти і гудити себе.** Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюєте негативні висловлювання щодо себе і своїх здібностей.
- ☐ **Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи “дякую”.**
- ☐ **Використовуйте афірмації (затвердження) для того, щоб підвищити самооцінку.** Помістіть на якому-небудь часто використовуваному предметі, наприклад, пластиковій картці або гаманці затвердження на кшталт: “я люблю і приймаю себе” або “я приваблива жінка і заслуговую в житті самого кращого”. Нехай це твердження завжди буде з вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетесь.
- ☐ **Використовуйте семінари, книги, аудіо та відеозаписи, присвячені підвищенню самооцінки.** Будь-яка інформація, що допускається вами в свій розум, пускає коріння там і впливає на вашу поведінку.
- ☐ **Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими вас підтримати.** Коли ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують вас і ваші ідеї, ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли вас беруть і заохочують, ви відчуваєте себе краще і ваша самооцінка особистості зростає.
- ☐ **Зробіть список ваших минулих досягнень.**

- ☐ **Сформууйте список ваших позитивних якостей.**
- ☐ **Почніть більше давати іншим.** Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими ви можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших. Коли ви робите щось для інших, ви починаєте відчувати себе більш цінним індивідумом, а ваші самооцінка і настрій підвищуються.
- ☐ **Намагайтеся займатися тим, що вам подобається.**

Заняття 2

Тема: Подолоаемо тривожність

Мета: сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності.

Привітання.

Пригадування правил роботи в групі. (5 хв.)

Вправа 1. „Плутанка” (10 хв.)

Мета: згуртувати учасників, створити невимушену атмосферу.

Учасники стають у коло. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі „партнера по рукоштанню” (правою рукою). Потім те саме — лівою рукою (з іншим партнером).

Після того як тренер переконається, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам групи „розплутатися”, не перестаючи триматися за руки. Тренер також може взяти участь, але при цьому під час „розплутування” активної участі в пошуках варіантів не бере. Під час виконання вправи в групі досить часто виникає думка, що вирішити поставлене завдання неможливо. Тоді тренер має спокійно сказати, що завдання має розв'язку, розплутатися можна завжди. Вправа може завершитися одним із трьох варіантів:

А. Всі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у середину кола, хтось спиною, це не важливо, головне, щоб усі послідовно утворили коло).

Б. Учасники групи утворюють два чи більше незалежних кіл.

В. Учасники групи утворюють кола, з'єднані одне з одним як кільця в ланцюжку.

Коли завдання виконане, можна запитати групу:

«Що нам допомагало впоратися з поставленим завданням?»

«Що можна було б зробити інакше, щоб швидше справитися з поставленим завданням?».

Вправа 2. „Чарівний ярмарок” (15 хв.)

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис.

Тренер розповідає учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по два стікери. На першому стікері записують риси характеру, які б хотіли продати, на іншому — риси, які б хотіли купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

Обговорення вправи

— Які риси характеру ви витягнули?

Чи змогли б ви прийняти такі риси?

Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

Вправа 3. „Подоласмо тривожність” (25 хв.)

Мета: формування впевненості у подоланні хвилювання.

Ведучий говорить: „Тривожність заважає нам впевнено і спокійно йти по житті. Вона може стати причиною багатьох невдач. Давайте просто зараз спробуємо провести бій із тривожністю. Нехай кожен продумає й запише шляхи подолання тривожності. Потім ми усі разом складемо план подолання тривожності і запишемо його на дошці. Таким чином у кожного з нас буде під рукою наш загальний досвід успішного подолання тривожності”. Шляхи подолання записуються на дошці.

Прощання. Учасники групи по колу говорять, що їм сьогодні сподобалося найбільше, а що найменше, що для себе дізналися нового (4 хв.).

Вправа 4. „Хвиля по колу” (5 хв.)

Мета: формування відчуття єдності.

Учасники з тренером стають в коло, обіймаючись за плечі, після чого тренер пускає хвилю по колу, легким поштовхом учасника, що стоїть справа.

Корекційна програма була спрямована на корекцію тривожності учнів.

Програма була розрахована на 3групових заняття. Кожне заняття складало 60 хвилин, що відповідає віковим особливостям школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Основна мета програми була направлена на сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності.

Основні завдання програми складали :

- згуртувати учасників, створити невимушену атмосферу.
- усвідомлення своїх позитивних і негативних рис.
- формування впевненості у подоланні хвилювання.
- формування відчуття єдності.

В ході проведення корекційного заняття по зниженню тривожності з теми «Подолання тривожності» учні поводити себе дещо стримано та невпевнено. Але після проведення першої вправи, яка була направлена на згуртованість учасників дещо допомогла їм відкритись та почувати себе більш впевнено. В результаті другої вправи вони усвідомили не тільки свої позитивні та негативні риси, але й риси своїх товаришів. Учні активно приймали участь у обговоренні та час від часу перебивали один одного. Вправа « Подоласмо тривожність» викликала розгубленість всіх учасників, вони довго не наважувались вийти до дошки, так як не були впевнені у своїх відповідях. Але згодом коли вони зрозуміли, що боятись нічого, був створений чудовий план по подоланню тривожності. В загалі можна сказати, що заняття пройшло продуктивно та були досягнуті всі поставлені цілі.

В результаті чого були запропоновані наступні рекомендації:

Рекомендації керівникові для зниження рівня тривожності підлітків:

1. Щоб істотно понизити тривожність дитини, необхідно педагогам і батькам, що виховують дитину, забезпечити реальний успіх дитини в якій-небудь діяльності. Дитину треба менше лаяти і більше хвалити, причому не порівнюючи його з іншими, а тільки з ним самим, оцінюючи поліпшення його власних результатів
2. Потрібний щадний оцінний режим в тій області, в якій успіхи дитини невеликі.
3. Більше звертати увагу на обстановку, яка складається у навчальному закладі. Теплі емоційні стосунки, довірчий контакт з дорослими теж можуть сприяти зниженню загальної тривожності дитини.
4. Необхідно вивчити систему особистих стосунків дітей в групі, для того, щоб цілеспрямовано формувати ці стосунки, щоб створити для кожної дитини в групі сприятливий емоційний клімат.
5. Не можна залишати без уваги непопулярних дітей. Слід виявити і розвинути у них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їх положення в системі міжособистісних стосунків. Також необхідно вихователів переглянути своє особисте відношення до цих дітей.

Заняття 3

Тема: Моє життя в моїх руках.

Мета: формування впевненості у собі, відповідальності за власне життя.

Привітання.

Пригадування правил роботи в групі

Вправа 1. „Господар, будинок, землетрус” (10 хв.)

Мета: активізувати увагу учасників.

Тренер розділяє учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала „дах” будинку. Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде „господарем”

Учасники уважно слухають тренера і виконують команди тренера:

- будинок - двійки „будинки” мають знайти собі інших господарів, які залишаються на місцях;
- господар - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки.
- землетрус - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

Вправа 2. „Ми творимо” (10 хв.)

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини.

Тренер: „Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує за мою інструкцію:

- 1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;
- 2) відірвіть правий верхній кут;
- 3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;
- 4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут”.

Тренер поясню чому кожен з нас є особистістю.

Притча „Все залежить від тебе” (15 хв.)

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов

із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною в світі?!

Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитав, що в мене в руках — живе, чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його”.

І ось настав день зустрічі. В розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись. Мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе, чи мертве? Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!». Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

Вправа 3. „Хочу. Мушу. Вирішую” (15 хв.)

Мета: навчитися контактувати із собою, усвідомити чим людина керується в житті.

Інструкція: „Напишіть 3 або більше речень, які б починалися із слів „Я хочу...” (3 хв.), тепер „Я мушу...” (3 хв.) та „Я повинен...” (3 хв.). А тепер напишіть, які рішення ви приймаєте „тут і зараз” (3 хв.)

Рефлексія:

Яка з частин вам давалася легше, а яка тяжче?

„Проаналізувавши написані речення ви можете усвідомити, чим керуєтесь у власному житті і що для вас є справді важливим”.

Вправа 4. „Дякую” (5 хв.)

Усі учасники тренінгу стають у коло і кладуть руку одна на одну. Тренер висловлює подяку за і пропонує іншим зробити те ж саме. Після того як усі бажаючі висловились, усі разом, піднімаючи руки, говорять: „Дякую”.

Прощання.

Корекційна програма була спрямована на корекцію тривожності учнів.

Програма була розрахована на 3 групових заняття. Кожне заняття складало 60 хвилин, що відповідає віковим особливостям школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Основна мета програми була направлена на формування впевненості у собі, відповідальності за власне життя.

Основні завдання програми складали :

- активізувати увагу учасників.
- продемонструвати неповторність кожної людини.
- навчитися контактувати із собою, усвідомити чим людина керується в житті.

В ході проведення корекційного заняття по зниженню тривожності з теми «Моє життя в моїх руках» перша вправа викликала бурхливі емоцій та безліч задоволення.

Друга вправа викликала у них деякі труднощі, так як вони не могли чітко зрозуміти поставлену ціль. Але за допомогою колективної праці та старань всіх учасників були вирішені всі не порозуміння. За допомогою третьої вправи „Хочу. Мушу. Вирішую” учні досить чітко усвідомили та поставили пріоритети того, чим людина керується в житті. При цьому дуже охоче ділилися тим, що для них є насправді важливим. Загалом корекційне заняття пройшло успішно, були виконані всі поставлені цілі та досягнуті завдання.

В результаті роботи були запропоновані такі рекомендації:

Рекомендації педагогам та вихователям щодо впевнено відношення до себе підлітків:

- ✓ Завжди підбадьорюйте підлітка. Впевненість проявляється тоді, коли тобі кажуть: «Я знаю, ти можеш це зробити! Ти це зробив! Приголомшливо! ». Немає такого скромного успіху, який не заслуговував би похвали. Але це не означає, що слід струшувати повітря удаванням «ура» і не слід критикувати. Критику потрібно поєднувати з похвалою і практичною порадою.
- ✓ Дозволяйте досліджувати. Підлітки, та й дорослі теж, захоплюються тими, хто прагне пізнавати нове, долати перешкоди, і йдуть по їх стопах. Але як часто ми вчимо наших дітей не ризикувати!
- ✓ Налаштовуйтеся на успіх. Навіюйте дитині, щоб вона думала не про перешкоди, а про успіх. Той, хто вірить в успіх, захоплює за собою інших. Тільки той стає рішучим, який пробує, зазнає невдачі, виправляє свої помилки і пробує знову.
- ✓ Вислуховуйте дітей, коли вони говорять про свою мрію. Заохочуйте їх мрії, якими далекими від життя вони вам не здавалися. Важливо, щоб діти вміли фантазувати і думати про те, як мрію здійснити.
- ✓ Стати організатором компанії. Заохочуйте сина чи дочку виступати в класі. Уміння говорити перед аудиторією без сорому - одне з головних якостей впевненої людини. Нехай дитина потренується вдома, перш ніж виступити перед класом. Підкажіть їй, як потрібно говорити, - голосніше або тихіше, можливо більш виразно.
- ✓ Батьки повинні прищепити дитині 3 головні якості: повага, винахідливість, відповідальність. Мантія вождя дістається тим, хто намагається зрозуміти й виконувати правила (повагу), хто і в разі невдачі не залишає спроб відшукати нові шляхи (винахідливість) і хто вміє відповідати за наслідки своїх вчинків (відповідальність). На закінчення слід зазначити, що приклад батьків важливіше всіх сказаних слів.

Особова тривожність дитини. Корекційна програма "Це я" Автор: І. Мартинюк

До програми увійшли три цикли гри, спрямовані на зниження рівня тривожності в дітей. Для підвищення ефективності психокорекційного процесу бажано дотримуватись послідовності таких циклів

«З метою корекційної роботи з питань зниження тривожності серед учнів 5-х класів ми розробили програму роботи з тривожними дітьми, яка отримала назву "Це я"» - пише в листі до редакції Інна Валеріївна Мартинюк, методист Малинського міського методичного кабінету, що на Житомирщині.

Перший цикл - «Це я» включає в себе ігри, основна мета яких - зниження рівня тривожності, підвищення активності, самооцінки дітей. Даний цикл складається із чотирьох занять.

Другий цикл - «Це я і мої друзі» включає в себе ігри на зниження тривожності у процесі міжособистісних взаємодій через оволодіння способами встановлення відносин з іншими дітьми. Даний цикл складається із трьох занять.

Третій етап - «Це я і мої почуття» містить ігри, основна мета яких - допомогти дитині розрізнити та визначати особисті почуття, переживання й розвивати емоційне самовизначення. Даний цикл складається із трьох занять.

Кожне заняття включає в себе дві гри. Однак кількість ігор і кількість їх повторів може змінюватись у залежності від бажань дитини, її індивідуальних можливостей і тривалості заняття. Загальна тривалість заняття не повинна перевищувати 40 хвилин.

Перший цикл розрахований на індивідуальну роботу з дитиною для підвищення психокорекційного ефекту й досягнення цілей, які поставлені в цьому циклі.

Другий цикл вимагає включення дитини у групу однолітків. Бажано, щоби для групової роботи психолог підібрав дітей, з якими тривожна дитина не знаходиться в конфліктних стосунках. Пізніше можна повторити ігри даного циклу із включенням усіх дітей класу, в якому вчиться дитина.

На заняттях третього циклу може бути використана як індивідуальна, так і групова форма організації занять. Вибір форми може бути обговорений як бажанням й особливостями дитини, так і можливостями самого психолога.

Для проведення занять необхідне окреме приміщення, бажано - розміщене подалі від музичного та спортивного залів або інших джерел підвищеного шуму.

При груповій роботі можливе проведення занять на вулиці за умови присутності необхідного матеріалу для організації корекційних ігор. Тут, як і при проведенні попередньої програми, психолог повинен виключати втручання інших дітей або дорослих у процес ігрової терапії.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРОГРАМИ

Тривалість усіх занять не повинна перевищувати 30 хвилин.

Цикл	Заняття	Гра
Перший цикл «Це я»	I	Гра «Я є, я буду». Гра «Це моє ім'я»
	II	Гра «Це я - такий...». Гра «Красиве ім'я» (контур)

	III	Гра «Дзеркало». Гра «Жив-був один хлопчик ...»
	IV	Гра «Гра в ситуації». Гра «Дзеркало»
Другий цикл «Це я і мої друзі»	V	Гра «Дві половинки». Гра «Клеєний дощик»
	VI	Гра «Шукаємо скарб». Гра «Вимкнений звук»
	VII	Гра «Подарунок». Гра «Долоньки»
Третій цикл «Це я і мої почуття»	VIII	Гра «Почуття тварин». Гра «Стрілялочки»
	IX	Гра «Подарунок». Гра «Ліплення»
	X	Гра «Чарівний мішок». Гра «Ліплення»

Перший цикл «Це - я»

Заняття 1. «Я є, я буду»

Дитині пропонується розповісти, яка вона зараз: про зовнішність, почуття, якості, поведінку. За бажанням дитина може використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Психолог може використовувати аудіо- або відеозапис розповіді. Потім дитині пропонується розповісти, якою вона хоче стати: також про зовнішність, поведінку, почуття, якості. Тут також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Бажано, щоби психолог і на цьому етапі використовував аудіо- або відеозапис. Після цього дитині пропонується прослухати (передивитись) дві розповіді та порівняти їх. Якщо присутні відмінності, то дитині самій дається можливість придумати, що треба зробити, щоби стати такою, якою вона хоче бути.

«Це моє ім'я»

Дитині пропонується пошукати в кімнаті такий предмет, якому вона могла би дати своє ім'я. Після того як дитина зробить вибір, їй пропонується описати цей предмет, відмічаючи всі його позитивні та негативні сторони. Психолог допомагає дитині з описом, а потім запитує, чи підходить це під опис самої дитини.

Дана гра дозволяє дитині з допомогою переносу розкрити свої слабкі та сильні сторони.

Заняття 2. «Це я - такий...»

Дитині пропонується кілька картинок. Вона повинна подивитись на кожну й вирішити, яку хорошу якість тут зображено, і сказати: «Це я - такий ...» («Це я - такий сильний» і т. д.). Бажано мати два набори - один для хлопчиків, другий - для дівчаток.

Якщо дитині важко виділити якості, зображені на картинці, психолог може спитати, що тут намальовано, й підвести її до назви потрібної якості

особистості. Якщо дитина просто починає швидко перебирати картинки та показувати пальцем, кажучи: «Це я, це я, це я», - психолог повинен зупинити її та спитати: «Ти який (яка)?»

«Красиве ім'я»

Гра допомагає підвищити в дитини рівень самосприймання.

Психолог пропонує дитині написати своє ім'я на аркуші паперу яскравим фломастером. При цьому дитина обов'язково чітко читає написане й обводить пальцем. Потім дитині пропонується намалювати, прикрасити своє ім'я так, щоб вийшло яскраво й гарно.

Як варіант цієї гри для розмальовування можна використовувати контур фігури хлопчика чи дівчинки.

Заняття 3. «Дзеркало»

Психолог і дитина стають один проти одного, і дитина починає повільно виконувати різноманітні рухи, а психолог їх повторює. Потім вони міняються ролями. При цьому спочатку психологу треба виконувати помітні, великі рухи (кивати головою, піднімати руки), а потім - усе дрібніші. Якщо у другому випадку дитині ніяк не вдається помітити зміни, тоді психолог може підказати, на яку частину тіла треба звернути увагу.

«Жив-був один хлопчик ...»

Гра допомагає дитині навчитись розповідати про себе не соромлячись, відмічаючи свої позитивні та негативні якості. Психолог починає розповідати казку про хлопчика (дівчинку), якого звати так само, як і дитину, і який одягнений так само, як ця дитина. Потім дорослий пропонує дитині допомогти їй продовжити казку. Іноді він може спрямовувати розповідь дитини, вставляти різні проблемні ситуації.

Цю гру можна використовувати протягом декількох хвилин на кожному наступному занятті. Тоді дитині пропонується пригадати й коротко переказати, що сталося з хлопчиком раніше, а потім продовжити складання казки.

Заняття 4. «Гра в ситуації»

Гра спрямована на моделювання поведінки дитини в конкретних ситуаціях. Ця гра є варіантом попередньої гри. Тут дитині також пропонується знайти вихід із проблемної ситуації, яку ставить перед нею психолог. Різниця в тому, що дитині пропонуються конкретні випадки з її життя. Психолог може запропонувати дитині зобразити, як би вона вчинила та як можна було би вчинити. Можна використовувати відеозапис поведінки дитини.

Така тактика моделювання може використовуватись у будь-яких ситуаціях, де в дитини з'являється підвищений рівень тривожності. Але треба пам'ятати, що не можна наводити як приклад відеозапис інших дітей класу, де вчиться дитина.

«Дзеркало»

Виконується так, як і на 3-му занятті.

Другий цикл - «Це я і мої друзі»

Заняття 5. «Знайди свою половинку»

Для проведення цієї гри психолог повинен підготувати кілька карток, розрізаних на дві половинки. З метою ускладнення гри можна використовувати нерівні лінії розрізу.

Психолог переміщує половинки та роздає їх дітям. Потім за його сигналом кожна дитина повинна знайти відповідну половинку. Тут треба пам'ятати, що в роботу з тривожними дітьми не можна включати ефект змагання, тому наприкінці гри можна похвалити дітей за виконання завдання взагалі, а не за швидкість.

Після заняття можна поговорити з дітьми про те, хто як знайшов свою половинку і які ще є способи.

«Клеєний дощик»

Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Психолог каже, що пройшов «клеєний» дощик, діти приклеїлись, їм не можна розклеїтись. Після чого він дає команду, і всі діти починають рухатись. За умови засвоєння дітьми способу руху можна ускладнювати гру.

Психолог може використовувати ігрову ситуацію, пропонуючи дітям для виконання не просто завдання, а зв'язну розповідь.

Заняття 6. «Шукаємо скарб»

Дітям пропонується стати в ряд за певною ознакою. Наприклад, за довжиною одягу, починаючи з найдовшого (найкоротшого); за кольором очей, починаючи з найсвітліших, і т. д.

Потім треба розділитись на команди за ознаками. Їм дається завдання знайти за допомогою карти-плану «скарб», який сховали в кімнаті.

Особливості використання цієї гри з тривожними дітьми полягають у тому, що краще давати завдання знайти «скарб» окремо кожній команді. Причому момент змагання включати не можна, якщо діти поспішають і хвилюються, психолог повинен одразу їх зупинити та пояснити, що головне у грі - це знайти «скарб», а не швидко його знайти.

«Вимкнений звук»

Для цієї гри можна використовувати великий макет телевізора з отвором замість екрану. Психолог по черзі пропонує дітям сісти на стілець «у телевізор». Потім просить дитину розповісти будь-яку історію, наприклад, про те, як вона йшла сьогодні у школу.

Через кілька хвилин психолог дає команду, за якою дитина замовкає. Дорослий каже дітям: «У нашого телевізора вимкнувся звук. Давайте спробуємо зрозуміти, про що нам розповідає (ім'я дитини) без слів». Діти «озвучують» розповідь дитини. Якщо оповідача зрозуміли неправильно, треба повторити ще раз. Потім можна замінити оповідача.

Гру можна використовувати на кількох заняттях за бажанням дітей.

Заняття 7. «Подарунок»

Усі діти сидять у колі. Психолог пропонує кожному подарувати сусіду подарунок, але не справжній.

Для цього дитині треба руками зобразити, що вона дарує, показати щось приємне й піднести подарунок. Після гри можна спитати в дітей, що їм подарували, і співставити, наскільки вірно вони все зрозуміли.

Як варіант гри можна використовувати в якості опису подарунка не конкретну назву предмета, а назву його властивостей, наприклад: «Мені подарували щось велике та м'яке».

«Долоньки»

Дітям пропонуються папір і фломастер. Треба покласти свою долоньку на аркуш паперу, розсунути пальці й акуратно обвести її контур. Потім психолог просить на контурі кожного пальця написати щось хороше про себе. Після цього ведучий збирає «долоньки», читає їх групі, а діти вгадують, де чия «долонька».

Третій цикл - «Це я і мої почуття»

Заняття 8. «Почуття тварин»

Для проведення гри необхідний набір картинок із зображенням відомих тварин. Психолог розкладає по черзі перед дитиною картинки та просить назвати основні якості тварини: наприклад, зайчик - страх, боязливість, лев - сміливість, лисиця - хитрість.

Потім психолог пропонує роздивитись ту чи іншу ситуацію і просить дитину описати свої почуття та стани з допомогою картинок. Якщо дитині важко це зробити, психолог може прийти на допомогу. Наприклад: «Ти розбив вазу? Ти себе почував як хто? Вибери картинку з таким «тваринним почуттям», яке схоже на твоє».

Далі можна обговорити варіанти поведінки, пропонуючи дитині розповісти, як би себе повели інші звірі в цій ситуації.

При проведенні гри бажано уникати оцінок поведінки дитини, оскільки основна мета - навчання дитини більш точно розуміти свої почуття для моделювання поведінки.

«Стрілялочки»

Дитині пропонується розповісти про те, що вона зараз відчуває, який у неї настрій. Потім психолог пропонує сісти зручніше, заплющити очі й уявити, що в неї в голові вузький коридорчик, який закінчується дверцятами. Ці дверцята закриті, але якщо дитина захоче, то завжди зможе їх відкрити, із силою «вистрелити» в небо (у стелю) свої почуття, наприклад, гнів, образу, злість, а потім знову закрити дверцята.

Якщо під час заняття в дитини хороший настрій, то можна запропонувати їй «стріляти» хорошими почуттями.

Заняття 9. «Подарунок»

Виконується так само, як на занятті сьомому другого циклу.

«Ліплення»

Гра проводиться перед великим дзеркалом, установленим на підставку й закріпленим на стіні. За допомогою цієї гри дитина вчиться розрізняти почуття за виразом обличчя, за допомогою міміки.

У першій частині гри психолог пропонує дитині зобразити, яке в неї обличчя, коли вона сердиться, боїться, радіє тощо. Якщо дитині складно це зробити, то психолог позує зразок, який дитина повинна скопіювати. Після закріплення за кожною маскою певного почуття можна перейти до другої частини гри.

Дитина сідає перед дзеркалом, психолог руками «ліпить» на обличчі дитини мімічну маску. Дитина повинна вгадати, яке почуття зобразив психолог на її обличчі. Потім можна поміняти ролями.

Наприкінці заняття психолог каже дитині про те, що коли їй погано, вона може сама руками розтягнути посмішку й подивитись на себе у дзеркало. Тоді настрій обов'язково покращиться.

Заняття 10. «Чарівний мішок»

Перед проведенням гри дитину просять розповісти, який у неї настрій, що вона відчуває. Потім психолог показує дитині мішок і каже, що він чарівний і що в нього можна покласти свої непотрібні почуття: гнів, образу, злість тощо. Дитина повинна імітувати рухи складання. Потім психолог зав'язує мішок, передає дитині та пропонує викинути його у сміття.

«Ліплення». Виконується так, як і на 9-му занятті.

При складанні програми корекції тривожної поведінки в дітей ми намагались використовувати найбільш відомі й ефективні ігри. У цілому зміст роботи психолога в директивній ігровій терапії може будуватись у залежності від цілей психотерапії, індивідуальних особливостей дитини та можливостей психолога.

Просвітницьке заняття для батьків на тему: «МАМО, МЕНІ СТРАШНО»

Тривожні батьки – тривожна дитина?

Чи Вам доводилося бути поруч з людиною, яка постійно за все переживає? Як Ви себе тоді почували? Напружено? Скуто? Спантичено? Можливо, хотілося піти швидше?

А діти тривожних батьків переживають це постійно. Більшість з них навіть не розуміють, що може бути якимось інакше. Відтак змалечку готуються жити в світі з обмеженнями: менше довіряти своєму тілу, рідше ризикувати, гірше відчувати бажання та свою індивідуальність. Наявність тривожності у батьків збільшує ризик розвитку подібних проблем у дитини.

Якщо Ви запитаете чому так стається, я відповім – коли бачиш розширені зіниці своєї мами та чуєш, з яким хвилюванням в голосі вона говорить про цього песика, цю високу гірку чи цього «недоброзичливого» друга, це не просто зупиняє інтерес – це п-а-р-а-л-і-з-у-є. Такі епізоди, а їх насправді трапляється сотні та тисячі у житті дитини тривожних батьків, знову та знову повідомляють, що:

- світ – небезпечний;
- людям не варто довіряти;
- ніякої спонтанності – плани понад усе!
- все повинно залишатися під контролем, інакше проблем не уникнути;
- безпечніше час проводити з сім'єю, ніж вештатися невідомо де і не відомо з ким;
- краще не пробувати, ніж потім жити з наслідками своїх помилок.



Проблема частково полягає у тому, що не всі батьки критично оцінюють рівень своєї тривоги. Принаймні частина тривожних батьків зовсім не вважають себе тривожними, натомість оцінюють свою поведінку як інстинкт самозбереження, заснований на реальних фактах. *Мати, яка на дитячому майданчику застерігає дитину від високих гірок та драбинок*, може бути переконана, що в такий спосіб вчить її обережності та оберігає від болючого досвіду. І вона не замислюється над тим, що оберігаючи від неприємностей, забирає у дитини можливість вчитися переживати малі

страхи та невдачі (як кажуть психологи, здорову дозу фрустрації). Дідусь, який каже, що дружби не існує і люди хочуть тільки вигоди, вважає, що передає онукові чи онучці важливі уроки життя. І він не розуміє, що при цьому виховує страх стосунків з іншими людьми.

Загалом зрозуміло, що в такій системі координат ти швидко вивчаєш, що в житті потрібно ходити по дуже вузькій стежці, не видаючи зайвих звуків, тому що монстри усюди! Відтак тривожність сильно позначається на якості життя та веде за собою велику кількість обмежень та супутніх проблем з самооцінкою, заздрістю до інших, злістю, ідентичністю, стосунками, довірою...



Тривожність – звідки вона береться ?

Чи тривожні батьки – це завжди причина тривожності дитини? Ні, не завжди, але часто. При цьому досить важко розібратися, що є спадковим, а що набутим.

Якщо Ви колись спостерігали тривожну дитину, то часто біля неї є присутніми тривожні батьки, бабці та дідусі. Може скластися враження, що тривожність передається з покоління в покоління, як колір очей чи форма носа. Щоб відповісти на запитання чи тривожність успадковується, науковці проводять сімейні та близнюкові дослідження. Так от, за результатами огляду таких досліджень, гени пояснюють від 30 до 40% причин виникнення тривожних розладів. Це вважається середнім рівнем впливу генів.

Вагомий вплив має перинатальний розвиток – стрес та надмірна тривожність матері під час вагітності, особливо на перших двох триместрах, а також її здатність утворювати прив'язаність до, під час та після народження дитини мають загалом вплив на емоційне благополуччя дитини. На це вказують як дослідження вагітних жінок та немовлят, так і численні дослідження тварин.

Розвиток тривожності також багато в чому залежить від впливів середовища, насамперед поведінки батьків. Що цікаво, ця поведінка може проявлятися 1. у реакціях

батьків на різні обставини життя, і тоді дитина вивчає її через спостереження та наслідування, 2. у виховних стратегіях, і тоді дитина розвиває чи посилює тривожність внаслідок цих впливів, 3. у тому, як батьки пристосовуються до надмірних тривожних реакцій дитини, і тоді вона стає чинником, який здатен посилювати тривожність дитини та інвалідизувати її. Тобто, як бачимо, на сьогоднішній день описано принаймні три відмінних механізми, як може дитина набувати та посилювати тривожні реакції.

Отже, пояснимо детальніше (1) механізм навчання тривозі через спостереження. Коротко його ще можна назвати: *діти бачать – діти переживають*. Діти від народження чутливо налаштовані на реакцію батьків, і тому не дивно, якщо майбутній шкільний тест дитини викликає тривогу у батьків, то і у самої дитини він ймовірно викличе тривогу та бажання його уникнути. Діти остерігаються повзти до «візуального обриву», якщо на обличчі батьків страх, не бавляться зі зміями та павуками, якщо це лякає батьків, не спілкуються з незнайомцями, якщо спостерігають тривожну реакцію батьків. Тривожність передається не лише через поведінку, але і у словах – тривожні матері дають тривожніші пояснення неоднозначних ситуацій і частіше пропонують уникання як спосіб їх вирішення. Так чи інакше, дитина поруч з тривожними батьками частіше за однолітків з менш тривожними батьками, отримує перебільшене відчуття ризику та загрози. Особливо сильний вплив це має на дітей з тривожним темпераментом (*вродженою схильністю тривожитися*).

Тривожність батьків – це не лише їхня поведінка в неоднозначних ситуаціях, але і (2) ціла система виховних стратегій дитини. Багато тривожних дорослих описують власних батьків як надмірно опікаючих та контролюючих, які майже не заохочували їхню автономію та незалежність. Також тривожні батьки частіше втручаються в справи своїх дітей та частіше критикують. Таким чином формується стійкий уклад життя, в якому дитині багато чого не можна, її вчать бути пильною, очікувати перебільшено ймовірних неприємностей, уникати життєвих викликів та розплачуватися за власну ініціативу. Це може розвивати тривожність дитини, а також посилювати вже наявні тривожні реакції.

І тут на арені дитячо-батьківських взаємин було помічено ще одну закономірність – (3) батьки тривожних дітей схильні пристосовуватися до симптомів дитини, особливо якщо вони самі тривожні. Їхня поведінка цілком зрозуміла – зробити все, щоб допомогти дитині уникнути чи послабити дистрес, пов'язаний з симптомами тривоги. І тому батьки тривожних дітей *будуть спати поруч з дитиною*, якщо та боїться темноти, *запевнятимуть її 1000 і 1 раз у тому, що все буде добре*, якщо дитина у всьому підряд вбачає катастрофу або *розмовлятимуть замість неї*, якщо та боїться відкрити рота. Але, що часто залишається поза кадром батьківської уваги, і на чому наголошують дослідження – такі реакції не допомагають дитині, а навпаки інвалідизують її!

Який вихід?

Ці та інші «життєві уроки» пояснюють, чому так багато осіб, які росли у тривожних родинах з часом звертаються за психотерапією – тому що десь в глибині душі в них залишається багато інтересу до світу та бажання його дослідити. Ми намагаємося наблизитися до об'єктів свого романтичного інтересу, попри те, що все дитинство нас вчили триматися від чужинців подалі. Ми хочемо доєднатися до змагань

на байдарках, попри страх потонути. Ми хочемо проживати кожен день на повну, попри завчену безпорадність та внутрішній голос: «Остерігайся! небезпека усюди».

Але, якщо не звертатися за професійною допомогою, як ми можемо допомогти собі самі? Ось кілька порад на кожен день:

– Розділяйте великий страх на багато маленьких і долайте їх поступово. Це правда, що ми не можемо вплинути на віддалені наслідки, але ми можемо мати контроль над власними діями та вчинками тут і зараз.

– Хваліть та винагороджуйте себе навіть за найменшу відважну поведінку!

– Проговорюйте свої страхи – перед тим як реалістично оцінити страх важливо назвати – чого саме Ви боїтеся?

– Візьміть собі за правило оцінювати ймовірність тої чи іншої тривожної події. Більшість ірраціональних страхів статистично є досить рідкісними явищами. Так, літаки іноді розбиваються, але ймовірність цього складає 1 на кілька мільйонів випадків. А відтак, чи є сенс забирати в себе нові можливості?

– Вчіться відокремлювати негативний минулий досвід від активних дій тут і зараз!

– Тримайтеся на відстані (фізичній чи психологічній) від людей, які заряджають тривогою, натомість шукайте тих, хто наповнює спокоєм та позитивом.

– Але все ж, якщо страх та тривога погіршують якість вашого життя, є сенс проконсультуватися з фахівцем.



Зрештою, це залежить від Вас, чи триматися за минуле, затамувавши образу на батьків, вертаючись думками до того, а якби могло скластися життя, якщо б мене виховували по-іншому, без зайвої тривоги, чи спробувати створити для себе нові

правила за межами ірраціональних страхів. Наші родичі навряд чи зміняться, а от ми самі можемо багато чого робити інакше.

Дитинство та виховання відіграють важливу роль у житті кожної людини, але вони точно повністю не визначають траєкторію всього життя. Звісно, будь-які зміни потребують часу та зусиль, але в той самий час, яка фантастична ідея – кинути виклик своєму обмеженому, негативному та песимістичному стилю мислення! Адже життя – як висока гірка, від якої так застерігала мама – можливо, ти впадеш, але також можливо, що ти з'їдеш затамувавши подих і захочеш повторити це ще раз!

Страх – це... не страшно. Це нормально – боятися, щоб не потрапити в халепу. Так спрацьовує наш природний інстинкт. Страх – це наш охоронець, який допомагає нам вижити.

Дорослішаючи, ми вчимося ним керувати, оскільки можемо пояснити його походження. “В темних провулках можна наштовхнутися на хуліганів, тому знайду світлішу дорогу”, “Гроза – це не страшно, а блискавка – небезпечна, тому встановлю блискавичник”.

Нам, дорослим, вже добре знайомий цей світ, на відміну від наших дітей, які тільки знайомляться з ним. Ми для них – перші гіді. Як допомогти нашим дітям перетворити це пізнання в радість, а не низку постійних стресів? Як допомогти дитині впоратися з його тривожністю та дитячими страхами? І що точно не варто робити, щоб звичайний страх не перетворився на фобію, яка веде до неврозів?

ДИТЯЧІ СТРАХИ РОСТУТЬ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Страху в житті дитини були і будуть завжди. Це означає, що він розвивається, дорослішає, намагається осмислити все, що відбувається з ним і навколо нього. З часом одні страхи зникають, а інші проявляються.

До одного року малюк боїться розлуки з мамою, яка в цьому віці для нього дорівнює життю. Звідси починається тривога маленької дитини – страх незнайомих і гучних звуків. Але вже у два дитина спокійно гратиметься в пісочниці, не звертаючи на маму уваги. У неї все ще буде страх її втратити, але звичка бачити її поруч розвіяла страх. Але з'явився новий, більш реальний та небезпечний. Наприклад, страх великих собак чи машини.

В чотири роки разом з абстрактним мисленням народжується вигаданий страх. Дитина боїться темряви, в якій легко уявити монстра зі щойно побаченого мультика.

Після шести у дітей з'являється страх смерті, властивий вже дорослим. Якщо дитина не отримає на свої прямі запитання відповіді (а батьки часто ухиляються від таких розмов), то буде тривожитися ще більше. Немає розуміння – немає спокою.

Психотерапія дитячих фобій (випадок з практики)

У восьмирічного хлопчика помер дідусь. Через пару тижнів у малюка з'явилося безліч нав'язливих страхів: страх залишатися одному в кімнаті, засинати в темноті. Виявилося, що причиною стало те, що з ним ніхто не

поговорив стосовно того, що сталося. Все, що він почув від дорослих: "Дідусь помер". Що таке "помер" йому ніхто не розказав і його це налякало. Налякало, що є щось, що може зруйнувати його звичний світ.



В процесі терапії з

психологом він намалював свій страх. На малюнку зобразив себе з величезною калюжею сліз поруч. Виявилося, що хлопчик любив дідуся і був засмучений, що його не стало. Але спостерігаючи, як плакали батьки, він боявся, що якщо і він плакатиме, вони ще більше засмутяться. А тому так і не відгорював свій смуток. А тут ще й мама і тато відмовлялися говорити на цю тему, і всі емоції доводилося тримати в собі. В результаті і народилися всі ці страхи.

Все, що потрібно було зробити дорослим, – спокійно простими словами пояснити, що сталося і що буде далі: "На жаль, ми не зможемо більше бачити дідуся, і він не прийде до нас в гості. Від цього нам дуже сумно. Ми сумуємо за ним". Такі прості пояснення заспокоїли б хлопчика. Можливо, він би продовжував сумувати але при цьому перестав би тривожитися, тому що розумів причину, чому так відбувається. А ще зрозумів би, що сумувати разом з рідними – це зовсім інше, ніж на самоті.

Замовчання – прямий шлях до дитячих фобій та неврозів. Біль, печаль, смерть – невід'ємна частина життя. І якщо ми про це не говоритимемо, це не означає, що їх немає і що наша дитина не зіштовхнеться з цим.

Гуманніше підготувати його до того, що сумувати, відчувати душевний біль – нормально. Це говорить про його добре серце та вміння співпереживати. Без цих почуттів він би ніколи не зміг відчувати і справжньої радості. І не варто вважати, що такі філософські розмови діти не сприймуть. Навіть якщо щось їм здаватиметься не зовсім зрозумілим, на них подіє ваша спокійна інтонація, сам факт такої бесіди один на один, як з дорослим. Вони відчують найголовніше – якщо мама чи тато так спокійно говорять про це, значить, це не страшно, не соромно, не погано.

ВИХОВАННЯ СТРАХОМ – ЗЛО

Інша крайність – маніпулювати дітьми за допомогою страху. “Не заснеш – забере бабай”, “Будеш пустувати, віддамо тебе циганам”, “Погано вчитимешся, перестанемо тебе любити”. Чим тільки не лякають батьки, щоб діти робили те, що вони хочуть. Не задумуючись, яку шкоду несе це всім. Адже таким ставленням ми втрачаємо своїх дітей в цю ж хвилину. Хіба можна поважати і тим паче бути другом тому, хто їх принижує, лякає і несправедливо наказує?

Не кажучи вже про те, що такі “лякалки” від дорослих можуть закінчитися серйозним неврозом, з яким впоратися набагато важче. Тут вже не обійтися без професійної психотерапії дитячих фобій.

Психотерапія дитячих фобій (випадок з практики)

Бабуся, щоб заспокоїти онука, постійно лякала його поліцейським.

“Бавишся? Ну зараз прийде поліцейський і забере тебе до в'язниці”, – казала вона, і хлопчик на деякий час замовкав.

Одного разу до них зайшов приятель батька у формі. Побачивши його, у дитини сталася істерика – він заліз в шафу й голосно кричав, як тільки хтось з дорослих намагався його звідти витягнути. Як наслідок – проблеми зі сном та енурез.

СТРАХИ, ДИТЯЧІ ФОБІЇ ТА НЕВРОЗИ: В ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Страхи, фобії та неврози – не одне й те ж саме. Це ланцюжок: страхи, якими можна управляти, можуть перейти у фобії, якщо вчасно з ними не розібратися. У свою чергу фобії, якщо з ними не працювати, стануть причиною неврозів.

Між страхом і фобією є тонка межа. Якщо дитина боїться темряви, але легко її долає, просто ввімкнувши світло, – це страх. Але якщо темна кімната викликає паніку, і дитина ні за яких умов не зайде в неї, поки хтось інший не ввімкне світло, – це фобія, страх, який неможливо пояснити раціонально. І якщо в першому випадку малюк може контролювати свій страх, то в другому – в його полоні.

ЩО СПРИЯЄ ПОЯВІ СТРАХІВ?

Гіперопіка

Хочете виростити тривожність у дитини – контролюйте кожен її крок, забороняючи все, що тільки можна, тому що абсолютно все несе загрозу. З велосипеда можна впасти, собака вкусить, кіт подряпає, пісок потрапить в очі, гойдалка вдарить. Про яке спокійне та щасливе дитинство може йтися, коли все, що тебе оточує, бажає зла. “Світ ворожий”, – з такою думкою дитина, яка знаходиться у постійному стресі, виростає та отримує у спадок саме такий світ. А як інакше, адже вона звикла бачити лише все погане, завдяки занадто турботливій мамі.

Конфлікт батьків

Батьки для дитини – це увесь світ. І якщо з ними щось не так, то винною у тому, що відбувається, вона вважає себе.

Тому коли батьки часто сваряться, дитина може страждати від кошмарів, безсоння, депресії, почати шкодити собі тощо.

Інформація з соцмереж, яка не контролюється

Ще одна причина – великий об'єм доступної інформації. І, на жаль, далеко не завжди батьки можуть її відслідкувати. А налякати дитину може навіть на перший погляд не шкідлива комп'ютерна гра. Правда, гра МОМО зі страшним створінням у вигляді жіночого бюсту на курячих ніжках з блідим обличчям легко налякає навіть дорослого зі сталевими нервами. У мережі вона з'явилася декілька років тому завдяки повідомленню від невідомої людини. Хтось писав, що йому потрібна допомога і просив зателефонувати на вказаний номер. Багато хто потрапляв у цей підступ, і гра поширювалася по світу, наносячи шкоду.

Ось чому важливий режим, сімейні ритуали, розумні обмеження. Все це дає почуття стабільності, надійності та безпеки світу.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА?

Не з усіма страхами потрібно звертатися до спеціаліста. Батьки часто можуть самі з ними впоратися. Наприклад, зі страхом монстрів та привидів.

І перше, що потрібно зробити – поговорити з дитиною про це. Але не перед сном: краще протягом сонячного дня, коли дитина жвава і весела.

Малюки вірять у магію і цим можна скористатися. Купити "магічний" нічник і розповісти, що тепер він легко розжене в кімнаті всіх монстрів. Або послухати пораду дитячої психологині Світлани Ройз, яка відганяла від своєї донечки страшних чудовиськ, пшикаючи на них водою з респіратора. Вона його так і назвала – "відлякувач". Будь-який предмет в руках мами може стати чарівним.

Ще один дієвий спосіб – разом намалювати чи зліпити страх, а потім перемогти його, просто розминаючи в руках. Правда, батькам варто бути готовими, що іноді дитина може виліпити щось неочікувано страшне. Ну а як вони думали? Не дарма малюки бояться цих чудовиськ.

Психотерапія дитячих фобій (випадок з практики)

Одного разу малюк вирішив показати мамі свій страх. Взяв пластилін і виліпив "страшного" привида, яке, за його словами, увесь час ходить з ним поряд. Побачивши, мама злякалася: "З сином щось не те!". Після роботи з психологом виявилось, що поруч з хлопчиком "живе" страх смерті. А коли знайомий зі страхом в обличчя, з ним вже легше боротися.

Ми, дорослі, маємо розуміти, що наше – це наше, а дитини – це дитини. Іноді достатньо спитати: "Розкажи про свого привида, який він?", щоб переконатися, що це не завжди щось обов'язково погане. З такої довірливої розмови, як правило, і починається мирна, але дієва війна проти страху.

КАЗКОТЕРАПІЯ

Напевно, одна з найкращих форм спілкування з дитиною про його страхи. Коли мама чи тато разом придумують казкову історію, де головним героєм стає персонаж зі схожим іменем чи характером. А основною фабулою казки

стає ситуація, в якій малюку важко впоратися в реальності. Наприклад, дитина боїться купатися. Можна разом вигадати історію, де кролик чи більчатко теж боявся купатися. І з ним перестали дружити всі звірята у лісі. І він став думати, що йому все ж варто подолати свій страх і полюбити купання. Далі почалися пригоди, за допомогою яких кролик впорався зі страхом і знайшов друзів. Він став хоробрим, і всі його почали поважати за це.

Головна умова, за якої казкова психотерапія дитячих фобій спрацює, – це системність. Одного разу точно недостатньо. Наприклад, зі страхом темряви доведеться боротися протягом місяця, а то й двох, протягом яких можна з дитиною чи вигадувати казку, чи ліпити всіх монстрів, чи малювати їх разом. Кожного дня цього не потрібно робити точно, щоб не загострювати увагу. Два рази на тиждень буде достатньо. Підказувати при цьому сильно не варто – хіба спрямовувати питаннями, а діти самі намалюють, як перемогти свого монстра.

Якщо з малюками та "чарівним" світом все ясно, то як бути з підлітками? В такому випадку допоможуть батьківські обійми, довірлива розмова, разом проведений час. Така підтримка дасть їм відчуття захищеності та любові.

Якщо батьки вчасно не дадуть дитині це відчуття, вважаючи, що всі ці прояви любові (особливо до хлопчика) – телячі ніжності, то в майбутньому отримають результат – тривожного, невпевненого дорослого, який страждає від самотності, оскільки його стриманість інші сприйматимуть за байдужість та егоїзм.

В ситуації, коли дорослі відчувають, що не в стані допомогти підлітку, важливо звернутися до психолога. У спеціаліста є безліч інструментів, які допоможуть дитині розкритися, щоб в кінцевому випадку побороти дитячі фобії й позбутися неврозів, які їх супроводжують.

ЯК ВМОВИТИ ДИТИНУ ПІТИ ДО ПСИХОЛОГА

Психотерапія дитячих фобій починається з чесності. Тому, якщо ви відчуваєте, що є необхідність звернутися до спеціаліста, так і кажіть: "Я бачу, що з тобою щось відбувається. Ти сидиш вдома, нікуди не виходиш. Давай ми з тобою сходимо до спеціаліста, який тобі допоможе". Не варто придумувати якусь добру тітку, яка чомусь буде з дитиною про щось говорити і лізти в душу. Одного разу обманувши буде важко повернути довіру.



Безумовно, без пояснень, що відбуватиметься на зустрічі, не обійтись: "Це буде бесіда. Психолог ставитиме питання, а ти спробуєш відповісти на них так, як відчуваєш. Вибери день, коли тобі було б зручно". Підлітку важливо дати зрозуміти, що у нього є право вибору. За можливості він може сам обрати спеціаліста, зайшовши на сайт і переглянувши всіх претендентів на його довіру. Коли дитина бере участь в процесі, вона відчуває, що це її рішення, а не нав'язане батьками. Посилить це почуття ваша обіцянка, що в разі дискомфорту вона може піти й обрати іншого психолога. Важливо зазначити, що ви будете поруч, навіть якщо бесіда зі спеціалістом буде проходити тет-а-тет.

Однак перша бесіда завжди відбувається в присутності батьків, оскільки дитина – це відображення ситуації, яка відбувається в її родині. А тому спеціалісту, щоб розібратися в ній, варто познайомитися з усіма учасниками. Часто, щоб вирішити проблему підлітка, варто вирішити проблему, пов'язану з його батьками. Тому просто привести дитину з установкою: "Ми привели її, а тепер носіться з ним", не вийде. Знаходячись на терапії в атмосфері прийняття, підліток повертається додому і зіштовхується з тими самими "тарганами в голові" своїх близьких. І все лише погіршується. Тому сеанси психотерапії дитячих фобій – спільна робота дитини та її батьків.

Якщо щось відбувається з вашою дитиною, значить, можливо, з вами щось не так, можливо, ви не так реагуєте чи не все знаєте. Це потрібно зрозуміти та прийняти. Як і той факт, що, скоріш за все, щоб допомогти впоратися з нав'язливими страхами та невротами, вам необхідно змінити своє світосприйняття. Іншими словами – змінитися. Але як показує практика, такі зміни в собі – завжди на краще. Це завжди шлях до кращої версії себе. Чи це не чудово?

Як допомогти дитині перебороти негативні думки

Поради батькам, які допоможуть позбавити дітей від тривожних, песимістичних роздумів



Спосіб мислення значно впливає на почуття й поведінку дітей. Неприємні, надмірно критичні думки можуть зашкодити дитячій самооцінці, перешкодити взаєминам дитини та змусити її відступити, не досягнувши поставленої мети.

Іноді такий похмурий, песимістичний стиль мислення наділяє новоявлені думки статусом самонавіюваної події або побоювання, яке здійснюється. Наприклад, дитина думає: «Інші діти ненавидять мене. Усе тому, що я, напевно, незграбна». Вона уникає зорового контакту та тримається замкнуто як на дитячому майданчику, так і у шкільних коридорах. Її поведінка не дозволяє заводити друзів і підтверджує, посилює висновок про те, що її ніхто не любить.

Необґрунтовано негативні погляди часто призводять до поведінкових проблем, яких могло б і не бути. [Істерики](#), [непокора](#), [суперництво](#) між братами й сестрами – це лише деякі з проблем, які зазвичай виникають під впливом негативних думок.

Однак за допомогою деяких практичних прийомів діти можуть навчитись розпізнавати й міняти свої звички негативно мислити.

Приклади негативного мислення

Є кілька типів негативного мислення. Одні діти негативно ставляться до самих себе, інші ж бояться, що станеться щось погане. Далі описані приклади основних типів негативного мислення й того, як воно впливає на поведінку дитини:

- **Узагальнення конкретної ситуації** – дитину попросили поступитись брату чергою у грі. Дитина думає: «Він завжди отримує все, що хоче, а мені ніколи нічого не дістається!». Вона обурюється й відмовляється грати.
- **Недооцінка своїх здібностей** – коли дитині кажуть, що вона неправильно розв'язала задачу, то вона розриває свою роботу й думає: «Я нічого не можу зробити правильно! У мене завжди виходять лише неправильні відповіді!».
- **Перебільшення значення ситуації** – дитина дізнається, що в тесті з математики дала дві неправильні відповіді з десяти. Вона доходить висновку: «Я не вмію розв'язувати математичні задачі» і вдома у другій половині дня відмовляється виконувати домашнє завдання з цього предмета.
- **Прогнозування того, що станеться щось погане** – дитина думає про доповідь, з якою завтра повинна виступити перед класом, і хвилюється: «Я не впораюсь, і всі будуть сміятись із мене». Вона намагається переконати свою матір, що почувається погано, тому завтра повинна залишитись удома.
- **Зосередження уваги на негативі** – дитина отримала хорошу оцінку за контрольну роботу з хімії, познайомилась із новим другом на перерві й була вибрана в команду для участі у брейн-рингу. Але коли її мати спитала, як пройшов день, вона стала стверджувати, що день був жахливим, бо вона забула кросівки на фізкультурі. Після чого весь вечір провела, хмурачись і закрившись у своїй кімнаті.

Допомагаємо покласти край негативу

Уміння вирішувати проблеми, пов'язані з негативним мисленням, – це частина триєдиного підходу до розвитку психологічної стійкості дітей. Якщо ви чуєте, що дитина висловлюється вголос занадто негативно або спостерігаєте її поведінку, яка свідчить, що вона, найімовірніше, негативно мислить, важливо братись до вирішення цієї проблеми якомога швидше. Далі пропонуються п'ять способів допомогти дитині вгамувати її негативне мислення.

1. Визнавайте почуття вашої дитини. Коли ваша дитина плаче від фізичного чи душевного болю, замість того, щоб сказати їй: «Та в тебе все гаразд», визнайте її почуття. Проявіть співчуття й чітко роз'ясніть, що ви намагаєтесь з'ясувати та зрозуміти, що вона зараз відчуває, – навіть якщо її емоції здаються награними. Скажіть щось на зразок: «Я бачу, що ти засмучений» або «Я розумію, що ти нервуєш». Коли діти відчувають, що їх приймають, цінують і рахуються з їх почуттями, вони починають пошук конструктивних способів впоратись із неприємними емоціями.

2. Делікатно вкажіть дитині на те, що її думки можуть бути помилковими. Кінцева мета повинна полягати в тому, щоб дитина сама вміла розпізнавати й коригувати свої негативні думки, а не покладалась на вас. Щоб допомогти їй дійти власних висновків, ставте запитання, які допоможуть їй зрозуміти, що її думки можуть бути неправильними. Наприклад, якщо ваша дитина каже, що вона все робить не так, скажіть їй: «Згадай ті моменти, коли ти була впевнена у правильності своїх вчинків». Допоможіть їй визначати деякі винятки із правил, щоб вона бачила, що її думка не зовсім правильна.

3. Розглядайте проблему з різних точок зору. Іноді кращий спосіб відокремити емоції від думок – запитати: «Що б ти сказав своєму другу, який би теж так подумав?». Ще ви можете запитати дитину, що на її місці зробив би улюблений персонаж мультфільму або супергерой. Якщо дитина розгляне проблему під іншим кутом, це може змінити напрямок її мислення.

4. Замінюйте негативні думки більш реалістичними. Допомагайте своїй дитині формувати більш реалістичний світогляд. Замість того щоб казати собі: «Я нічого не можу зробити правильно», їй буде корисно сказати собі: «Іноді я роблю помилки, і це нормально». Учíte дитину ставитись до себе з тією ж добротою й повагою, з якими, треба сподіватись, вона ставиться до інших людей.

5. Рішення проблеми, що робити далі. Допомагайте своїй дитині перетворювати негативні думки на позитивні дії й активно вирішувати проблему вибору в той момент, коли до неї приходять похмурі думки. Наприклад, якщо вона припускає, що провалить тест із фізики, змусьте її вжити заходи для запобігання такого розвитку подій, нехай вона, наприклад, повторить предмет або поставить запитання, якщо їй щось незрозуміло. Учíte дитину приймати конструктивні рішення, навіть якщо вона зіштовхується з важкими завданнями та неприємними ситуаціями.

Поради, як правильно поводитися з дитиною, яку охопила тривога: що можна й чого не можна робити



Часто, коли діти зіштовхуються з обставинами, на які вони не в силах вплинути або які здаються їм незрозумілими, у них виникають тривога й відчуття невпевненості у своїй безпеці.

З одного боку, такі почуття є не тільки нормальними, а й необхідними, оскільки робота з різними видами тривоги може підготувати дітей і навчити справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

З іншого боку, деякі діти наділені підвищеною чутливістю та сприйнятливістю, що робить їх більш уразливими для тривожного стану, що виникає із цілком природних причин, не пов'язаних із психологічними порушеннями.

Якщо дитина страждає підвищеною тривожністю, навіть з найкращими намірами батьки можуть зациклитись на даній проблемі і, роблячи все можливе, щоб дитина не страждала, фактично посилити її занепокоєння. Це відбувається тоді, коли батьки, передбачаючи страхи дитини, невміло намагаються захистити її від них.

Щоб грамотно допомогти дітям справлятися із тривогою, пропонуємо такі сім порад:

1. Мета не в тому, щоб уникнути занепокоєння, а в тому, щоб допомогти дитині впоратися з ним

Ніхто з батьків не хоче бачити дитину нещасною, але кращий спосіб допомогти дітям подолати занепокоєння – це не намагатись уникати чинників, що його провокують. Треба, щоб дитина навчилась переносити тривогу й не надто звертала на неї увагу, живучи своїм звичайним життям, навіть якщо тривога присутня. Згодом у результаті такого ставлення вона буде зменшуватись або міне взагалі.

2. Не уникайте факторів, які провокують тривогу

Захищаючи дітей від того, чого вони бояться, ви допоможете їм краще почуватися зараз, але не позбавите їх від посилення занепокоєння в довгостроковій перспективі.

Якщо дитина розгублюється в дискомфортній ситуації й починає плакати не з метою маніпулювання батьками, а тільки тому, що вона так відчувається, і батьки негайно усувають фактор, який провокує тривогу, дитина відкриває для себе неконструктивний механізм того, як справлятися із тривогою, й буде застосовувати його в подальшому. Вона буде уникати певних місць і ситуацій, усе більше й більше обмежуючи себе від навколишнього світу.

3. Висловлюйте позитивні, але реалістичні очікування із приводу занепокоєння дитини

Ви не можете гарантувати, що страхи дитини нереальні, і при цьому стверджувати, що вона не провалить контрольну, що їй обов'язково сподобається катання на ковзанах або що інші діти не будуть над нею сміятись під час декламації вірша.

Але ви можете висловити впевненість у тому, що з нею все буде добре, що вона зможе впоратися з усім цим, що в міру зіткнення зі своїми страхами рівень її тривожності згодом буде падати. Це дасть дитині впевненість у тому, що ваші очікування реалістичні, що ви не збираєтесь пропонувати їй зробити те, що їй не під силу.

4. Поважайте почуття дитини, але не підживлюйте їх

Важливо розуміти, що бесіда про хвилювання дитини не завжди означає згоду з нею. Тому, якщо дитина боїться йти до лікаря, вам не треба применшувати її страхи, але також не варто й посилювати їх. Вам слід слухати й бути чуйними, допомогти дитині зрозуміти те, через що саме вона хвилюється, і заохочувати її впевненість у тому, що вона зможе впоратися зі своїми страхами. Ваша настанова повинна бути приблизно такою: «Я знаю, ти боїшся, і це нормально, але я з тобою, я допоможу тобі пройти через це».

5. Не ставте навідних запитань

Заохочуйте дитину розмовляти про свої почуття, але намагайтесь не ставити навідних запитань, таких як: «Ти хвилюєшся через майбутню контрольну?» або «Боїшся йти до лікаря?». Щоб не підживлювати тривогу, ставте відкриті запитання на зразок: «Ну як, підготувався до контрольної?».

6. Не посилюйте страхи дитини

Ви не повинні подавати дитині вербальні або невербальні сигнали про те, що вона повинна чогось боятися.

Припустимо, дитина вже мала неприємний досвід спілкування із собакою. Наступного разу, коли біля неї буде незнайомий собака, ви можете почати хвилюватися через те, як вона буде на нього реагувати, і можете мимоволі «підказати» дитині, що зараз

прийшов той момент, коли вона повинна тривожитись. Не робіть цього. Будьте спокійними й незворушними самі.

Пам'ятайте, що ваш особистий приклад спокою й незворушності щодо страхів дитини переймається нею, і вона свідомо чи несвідомо наслідує вас, тому постарайтеся приділити особливу увагу вашій власній поведінці, яка, безумовно, вплине на дитину.

7. Контролюйте інформаційний контент, який споживає дитина

Діти не сліпі й не можуть закривати очі на навколишній світ. Вони час від часу бачать, що показують у телевізійних новинах. Вони чують, про що кажуть дорослі. Проте діти не можуть самостійно розібратись у тому, що насправді несе для них реальну загрозу, а що ні.

Як уже згадувалось вище, не слід повністю захищати дітей від факторів, які можуть викликати тривогу (обмеження повинні бути розумними). Але в той же час при перегляді сучасних телевізійних новин навіть здорові дорослі можуть відчувати хворобливу стурбованість. Тому зверніть увагу на те, який саме інформаційний контент споживає ваша дитина і в якій кількості. Ви можете вимкнути телевізор або принаймні дивитися його разом і обговорювати те, що ви бачите.

В першу чергу батькам слід знати, чого робити не можна ні за яких обставин:

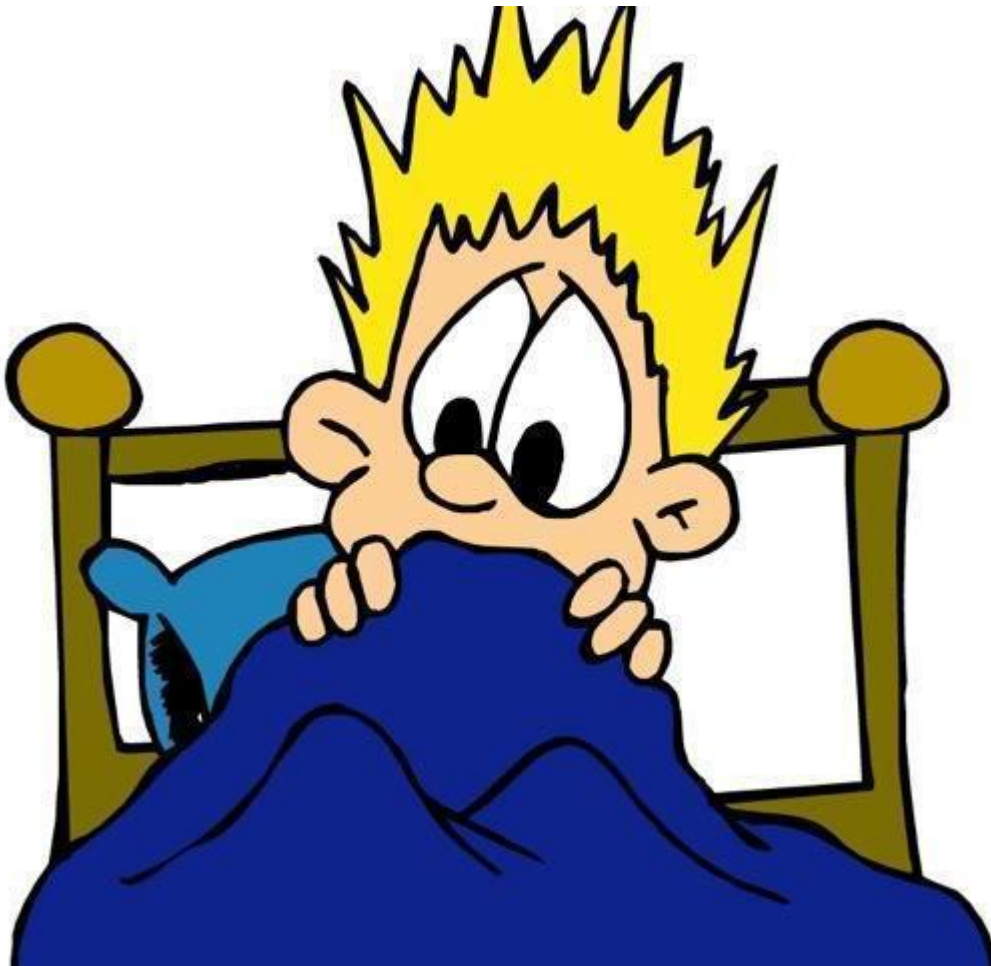
1. Карати дитину, якщо той чогось боїться.
2. Сміятися над малюком і звинувачувати в удавання або дурості.
3. Спеціально створювати умови, що провокують страх, з метою її подолання. Наприклад, якщо дитина боїться собак, примушувати його їх гладити.
4. По можливості не давати постійно дивитися одні тільки фільми жахів або читати страшні історії.

Що ж робити батькам, щоб позбавити дитину від дитячого страху? Можуть стати в нагоді такі поради:

1. Іноді треба просто вислухати дитину і спробувати розібратися в його почуттях. Розповідаючи вам про свої переживання, дитина не тільки вихлюпне накопичені емоції, але і дасть вам можливість зрозуміти, в чому криються причини його страху. Головне — не перестаратися, допитуючись у малюка, чого і чому він боїться — це тільки погіршить ситуацію. Слід уникати прямих запитань, якщо дитина не захотів цього сам. Кращий варіант — зайняти позицію спостерігача і задавати тільки навідні запитання.
2. Обов'язково говорити, що ви любите і завжди при необхідності встанете на захист карапуза.
3. Також не зайвим буде знайти додаткових захисників у вигляді ковдри, ліхтарика або фігурки улюбленого героя.
4. Спробувати доступно пояснити реальне походження і суть явища або предмета, що викликає страх у малюка.
5. Дивитися добрі мультфільми і читати книжки разом. Наприклад, чудовий мультим «Крихітка Єнот» покаже малюку, що багато страшні монстри в реальності виявляються фантазією.
6. Намалюйте страх на папері і разом придумайте спосіб його знищення.

Важливо пам'ятати: для того, щоб з'явився страх, часом вистачить миті, а ось робота над його подоланням може зайняти роки і зажадати набагато більше сил у всій родині. Якщо ніщо не допомагає побороти страх у дитини, не відкладайте консультацію з психотерапевтом. Фобії, які продовжують переслідувати дитину після 10 років, в результаті можуть призвести до розвитку неврозів, наркоманії та алкоголізму.

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ДИТЯЧІ СТРАХИ



ПРИЧИНИ ПОЯВИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Вітчизняний психолог Олександр Захаров у своєму чудовому праці «Денні і нічні страхи у дітей» розповів, що на початку свого життя малюк ще не вміє вибудовувати логічні міркування, тому вірить словам батьків і переносить на себе їх реакцію на різні ситуації. Неудівідельно, що причиною появи страхів у малюків стають самі родичі, які надто емоційно попереджають крихітку про небезпеку («Не чіпай, обпечешся!», «Не бігай, інакше впадеш!») або намагаються залякати його («Будеш погано себе вести, віддам тебе дядька-поліцейському! »). *До речі, в більшості випадків дітей лякає не сама подія, а надмірне реагування на нього з боку близьких людей. Малюкам передаються хвилювання і тривожні ноти в маминому голосі.* Серед інших причин, що викликають страхи у дітей дошкільного віку, психологи виділяють наступні:

- **конкретний випадок** , який налякав дитини (його вкусила тварина, він застряг в ліфті, потрапив в дорожньо-транспортну пригоду). Звичайно, не у кожного дошкільника, покусаного собакою, з'являється стійкий страх. Наслідки характерні для тривожних, недовірливих, невпевнених у собі дітей;
- **дитячу уяву** , завдяки якому дитина придумує чудовиськ в темряві, монстрів під ліжком і привидів за вікном. Одні діти відразу забувають про страшних фантазіях, інші ж починають плакати і навідріз відмовляються залишатися одні в порожній квартирі;
- **часті скандали між домочадцями**, негативна внутрісімейна обстановка, відсутність психологічної підтримки та взаєморозуміння викликають хронічну тривогу у дитини, яка з часом переростає в страхи;

- **взаємини з однолітками** також можуть стати причинами соціальних фобій. Нерідко діти навідріз відмовляються відвідувати дитячий сад або школу, оскільки піддаються в колективі образам, приниженням і глузуванням;
- **наявність більш серйозних порушень — неврозів**, чиє лікування та діагностика знаходиться в компетенції медпрацівників. Проявами неврозів стають страхи, невласиві віку дітей, або відповідні віковому періоду, але які отримують патологічні прояви.

Збільшенню числа фобій у малюків можуть сприяти такі фактори:

- надмірна тривожність родичів, наявність у них страхів;
- авторитарний стиль виховання, заборона дитині на участь в емоційних іграх;
- самотність дітей — у єдину дитину в родині з більшою ймовірністю з'являться страхи;
- ранній вихід матері на роботу, фізичні і нервові перевантаження жінки;
- надмірна турбота з боку близьких людей;
- неповна сім'я.

Як ми бачимо, багато страхів залежать від неправильної поведінки батьків, нестачі уваги або, навпаки, зайвої опіки. Це варто враховувати, якщо ви хочете побороти прояви фобій у свого чада.

ВИДИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Фахівці виділяють чотири основні типи страхів у дітей. В основі такої класифікації лежать кілька характеристик: предмет боязні, особливості його протікання, тривалість, інтенсивність і причини появи. Вони виникають в суворо визначених ситуаціях. Дитина лякається тих обставин, які можуть спричинити їх виникнення. Наприклад, до нав'язливих станів відноситься боязнь висоти (акрофобія), відкритого і закритого простору і пр. Ето більш важкий розлад, причину якого часом знайти і пояснити дуже складно. Наприклад, діти можуть боятися відкривати парасольку, надягати певну кофту, грати з якоюсь конкретною іграшкою. Однак лякатися не варто, якщо ви виявили у своєї дитини подібний страх. Іноді джерело фобії лежить на поверхні. Малюк може панікувати, побачивши черевик тільки тому, що колись послизнувся в них і боляче вдарився. [/ Su_box] Це найпоширеніші страхи, що зустрічаються в 90% випадків при роботі фахівця з дітьми та підлітками. Так, у дошкільнят і молодших школярів переважають боязні темноти, самотності, а також тварин і казкових персонажей. Діти переконані в обґрунтованості цих страхів, вони насправді вважають, що в темряві їх чекають страшні чудовиська, а під час відсутності батьків їх підстерігають численні небезпеки. такі уявлення переважають в дитячій свідомості, тобто набувають характеру свержценной ідеї. зустрічаються в 90% випадків при роботі фахівця з дітьми та підлітками. Так, у дошкільнят і молодших школярів переважають боязні темноти, самотності, а також тварин і казкових персонажей. Діти переконані в обґрунтованості цих страхів, вони насправді вважають, що в темряві їх чекають страшні чудовиська, а під час відсутності батьків їх підстерігають численні небезпеки. такі уявлення переважають в дитячій свідомості, тобто набувають характеру свержценной ідеї. зустрічаються в 90% випадків при роботі фахівця з дітьми та підлітками. Так, у дошкільнят і молодших школярів переважають боязні темноти, самотності, а також тварин і казкових персонажей. Діти переконані в обґрунтованості цих страхів, вони насправді вважають, що в темряві їх чекають страшні чудовиська, а

під час відсутності батьків їх підстерігають численні небезпеки. такі уявлення переважають в дитячій свідомості, тобто набувають характеру сверхценной ідеї. Такі уявлення переважають в дитячій свідомості, тобто набувають характеру сверхценной ідеї. Такі уявлення переважають в дитячій свідомості, тобто набувають характеру сверхценной ідеї.

Це збірна група фобічних станів, що виникають під час сну і характеризуються наявністю зміненої форми свідомості. Зустрічаються нічні страхи приблизно у 2-3% дошкільнят і школярів.

Дитина уві сні починає кидатися, кричати, плакати, вимовляти окремі фрази: «Прибери його», «Отпусти мене» і т.д. Найчастіше малюк кличе маму, проте її НЕ узнає. Через кілька хвилин він заспокоюється, а вранці нічого не може розповісти про кошмар. Іноді нічні страхи супроводжуються сомнамбулизмом.

ВІКОВІ ПРОЯВИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Дорослішання дітей супроводжується виникненням тих чи інших фобій на певному віковому етапі. Такі страхи вважаються нормою, крім того, вони готують маленького чоловічка до навколишньої дійсності.

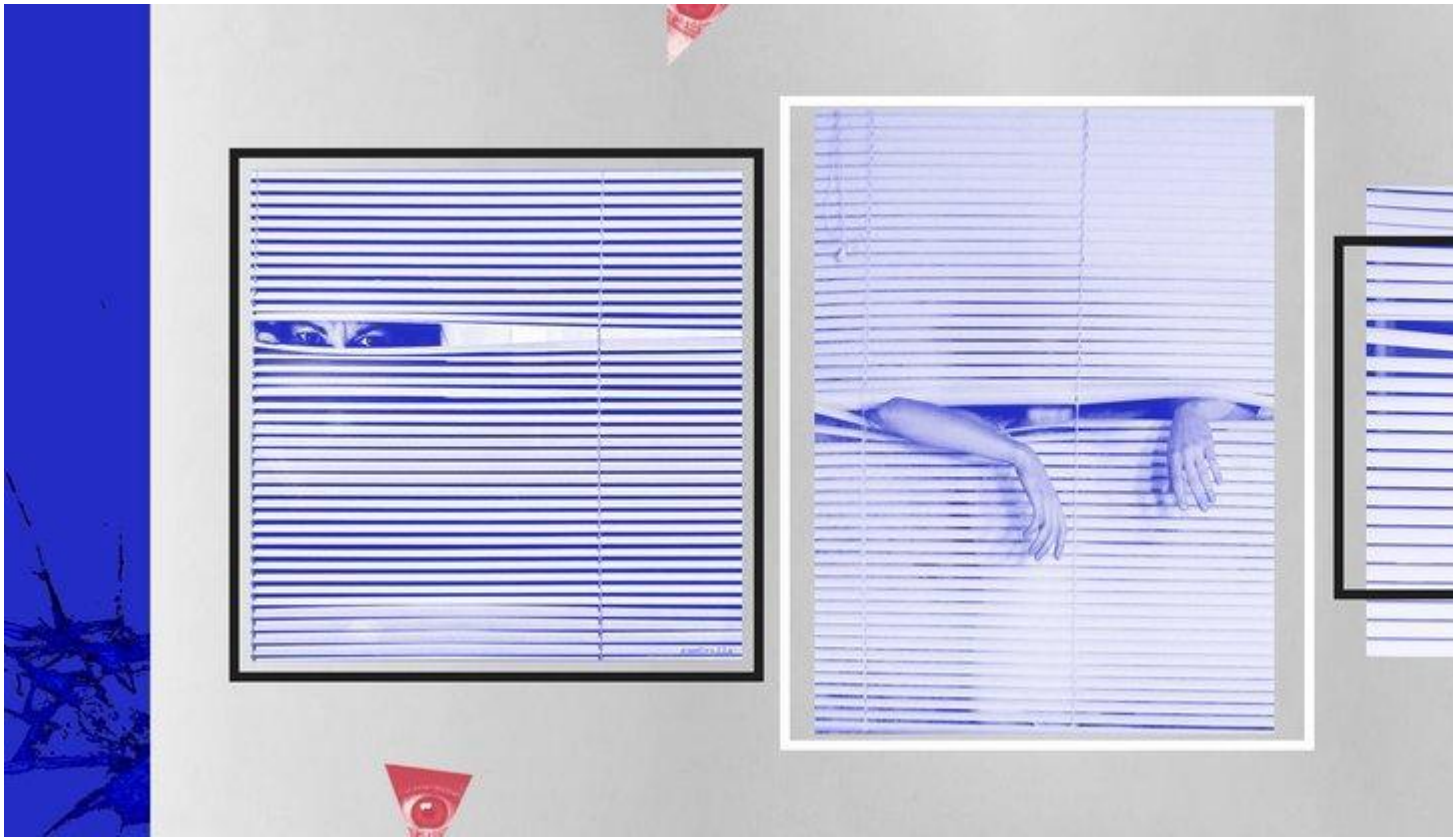
- **Від 0 до 6 місяців** . Немовля лякається різких рухів, гучних звуків, що впали предметів, відсутність мами і різких змін в її настрої.
- **7 місяців — 1 рік** . Страх викликають найрізноманітніші звуки (гудіння пилососа, гучні мелодії), незнайомці, несподівані ситуації, зміна навколишнього оточення і навіть зливний отвір у ванній.
- **1-2 роки** . До попереднім страхам додається боязнь отримати травми, пов'язана з новими руховими навичками. У цьому віці надзвичайно сильний страх розлуки з мамою і татом, тому психологи не радять відправляти таких маленьких дітей в дитячий сад.
- **2-3 роки** . Боязнь розлуки з близькими людьми зберігається, додається страх емоційного відторгнення з їх боку. Дитина може боятися природних явищ (грози, блискавки, грому). Можлива поява нічних страхів.
- **3-5 років** . Діти починають лякатися смерті (своїї і батьків), в результаті чого виникають страхи перед хворобами, пожежами, бандитами, укусами змії і павуків.
- **5-7 років** . Старші дошкільнята бояться залишатися на самоті, у них з'являються страхи перед монстрами і казковими персонажами. Починають активізуватися так звані шкільні фобії, які пов'язані зі вступом до першого класу.

—

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ

1. Страх є симптом, котрий потребує негайного вирішення, тому діти, що страждають від переживання цієї негативної емоції, самі просять допомоги та заявляють про свої потреби. Якщо ж запит про роботу зі страхом, а молодший школяр є незамотивованим для спілкування з психологом – питання, з чим він прийшов, це може бути маніпуляцією рідних
2. Близькі школяра у випадку з дитячими страхами не можуть ігнорувати ситуацію, тому звертаються до спеціаліста досить швидко
3. Робота зі страхами від психолога вимагає «детективних навичок», тому що заявлена причина часто відрізняється від того, що відкривається в процесі роботи
4. В деяких сім'ях діє негласна «заборона на негативні емоції», тоді страх – єдина з «небажаних» емоцій, що дитина може дозволити собі відчувати
5. Часом потрібно тільки знизити інтенсивність, а не забирати страх зовсім
6. Діти до підліткового віку можуть дзеркалити проблеми своїх рідних та сім'ї в цілому, тому залучення в корекційну роботу близьких дитини є обв'язковим (хоча б на першу зустріч та заключну консультацію)
7. Страх може сигналізувати про наступні труднощі самої дитини: самотність, брак ресурсів для розвитку актуальних ролей; негаразди в родині; неможливість реалізувати свою потребу в успіху; тощо
8. Розкриття причини основного страху приносить полегшення та зменшення інтенсивності переживань. Однак, часто це є запрошенням для подальшої роботи.

19 способів, які допоможуть впоратися з болючим відчуттям тривоги



Тривога завжди з'являється невчасно. Майбутнє може бути непередбачуваним, навіть у короткостроковій перспективі, тому турбуватися про несподівані проблеми – нормально. Так людина подумки готується до важливих ситуацій, прораховує наперед імовірність несприятливого результату. Але загострюючись, подібні емоції можуть перерости в сильне занепокоєння і заважати раціонально аналізувати ситуацію.

Для тривоги характерна емоційна й фізична напруга. Тому у хронічних випадках звичайне занепокоєння перетворюється на нескінченну гонитву за відчуттям комфорту й безпеки. Неможливо (і не потрібно) захистити себе від усього негативу, але людина, яка постійно відчуває тривожність, схильна уникати відповідальності або навіть найпростіших складнощів. Це призводить до труднощів у спілкуванні з людьми, у відносинах, на роботі, в навчанні. "Хочеш миру, готуйся до війни" – ми допоможемо розробити стратегію, яка допоможе вам впоратися з відчуттям тривоги.



Симптоми тривожності

Питання не в тому, чи відчувати занепокоєння, а в тому, як його пережити. Перший крок до того, щоби змусити занепокоєння працювати на вас, а не проти вас – це почати розпізнавати його прояв. Велика частина нашої поведінки зумовлена стурбованістю, але ми рідко помічаємо це.

- Постійний страх або занепокоєння
- Дратівливість, тривожне очікування поганого
- Дискомфорт при зоровому контакті, тихе мовлення
- Болі в животі або головний біль
- Тремтіння у м'язах, постійна втома
- Проблеми зі сном, труднощі з концентрацією

Найпоширеніші форми тривоги

Різні види тривожності проявляються по-різному, але [згідно з даними Національного інституту охорони здоров'я США](#), практично третина дорослих стикаються з одним із них. Крім того, захворювання частіше вражає жінок, ніж чоловіків.

Хронічний стан сильного занепокоєння і напруги, часто без об'єктивних на те причин – це ознака [генералізованого тривожного розладу](#).

Раптові та повторювані напади паніки, епізоди сильного страху та дискомфорту характерні для [панічного розладу](#).

Нав'язливі думки, які змушують вас поводитися певним незвичним чином (наприклад, відчувати потребу постійно мити руки) можуть свідчити про розвиток [обсесивно-компульсивного розладу](#).

Відчуття тривоги, яке розвинулося внаслідок травматичної події, переживання або досвіду (часто зустрічається у військових й інших представників небезпечних професій) – це [посттравматичний стресовий розлад](#).



Крім цього, тривога може набувати найрізноманітніших повсякденних форм. Розповімо про них через найхарактерніші запитання, які людина ставить собі у стані занепокоєння:

"Чи досить добре я справляюся з роботою?" – занепокоєння щодо власної продуктивності. Таким питанням часто переймаються люди амбітні та відповідальні. Але відповідальність – не вада, а позитивна риса, яка не повинна ставати причиною хворобливої тривоги.

"Чим я хочу займатися насправді?" – екзистенційна тривога. Наша система цінностей і мапа світогляду починає формуватися задовго до того, як у нас з'являється вміння критично мислити та можливість самостійно ухвалювати рішення. Такі роздуми корисні, але не можна дозволяти тривозі переважати над здоровим глуздом.

"Чи досить я успішний порівняно з однолітками?" – соціальна тривога. Відповідь на це запитання можна шукати всюди – і щоразу отримувати новий результат. Які критерії успішності? Наявність будинку, машини, матеріальна забезпеченість, можливість постійно подорожувати за кордон? Багаті теж плачуть, тож перш ніж почати турбуватися, зрозумійте, що є головним критерієм успішності для вас. Можливо, це банальне людське щастя?

"Я подобаюся людям?" – ще один різновид соціальної тривоги. Нам хочеться, щоб до нас добре ставились як у робочому колективі, так і в особистому житті. Дехто для цього намагається всіляко догоджати оточуючим, тоді як інші люди живуть у страху, що їх не люблять, і постійно уникають уваги. Зосередьтеся на головному: що ви робите, щоб подобатися людям?



Як дати собі раду?

У когнітивно-поведінкової терапії увага приділяється когнітивним, поведінковим і соматичним, або фізичним, аспектам тривоги. Таким чином, зусилля із боротьби з тривогою повинні бути спрямовані конкретно на а) страшні переконання, б) уникнення поведінки та в) напругу в організмі.

Почнемо з найпростішого механізму, який впродовж кількох хвилин допоможе позбутись відчуття тривожності – практика дихання діафрагмою.

1. Радимо усамітнитись у ванній кімнаті або в туалеті, подалі від зовнішніх подразників.
2. Сядьте зручно, розслабте плечі, покладіть одну руку на груди, іншу – на живіт.
3. Повільно вдихніть через ніс. Груді повинні залишатися нерухомими, а живіт – розширюватися. Затамуйте дихання на пару секунд.
4. Легко натисніть на живіт і видихніть повітря. Повторіть кілька разів.

Але якщо дихання діафрагмою не допоможе, ми підготували розширений список корисних технік для подолання тривожності.

1. Розслабте плечі та зробіть кілька кругових рухів головою.
2. Сформулюйте емоції словами. Наприклад: "Я відчуваю злість і занепокоєння". Вимовте це вголос, щоб дистанціюватися від емоції та подивитися на неї зі сторони.
3. Влаштуйте прибирання: якщо навести лад вдома або на робочому місці, це допоможе навести лад і в голові.
4. Запитайте себе: "Що найгірше може статися?" Потім: "Як би я впорався з цим?" Дайте відповідь.
5. Прийміть ванну, нехай ваше тіло і м'язи відпочинуть у теплій воді.
6. Пробачте себе за те, що не передбачили або не уникнули проблеми. Вам і так важко, не варто тиснути себе почуттям провини.
7. Влаштуйте діджитал-детокс. Відпочиньте від новин і серфінгу соціальними мережами.
8. Якщо вас турбує якась помилка, напишіть план дій із трьох пунктів, як не допустити її повторення в майбутньому.
9. Запитайте себе, наскільки важкою є ваша ситуація. Може, все не так катастрофічно і ви надміру драматизуєте – переживання властиві людині, але вам напевно важко буде впоратися ними занадто довго.
10. Припиніть порівнювати себе виключно з успішними людьми – надмірне захоплення такими думками може негативно вплинути на самооцінку та відчуття спокою.
11. Попросіть кого-небудь розповісти вам про те, через що вони нервували в минулому, вислухайте чужі проблеми.
12. Дозвольте собі зайнятися чим-небудь, що не викликає у вас відчуття стресу, а приносить задоволення. Відпочиньте в цій бухті спокою, а тоді повертайтеся до справи!
13. Прогуляйтеся – провітрити голову ніколи не завадить.

14. Уявіть, що ситуація, з якою ви зіткнулися, сталася давним-давно. Чи будете ви переживати так само сильно через півроку?
15. Якщо ви акцентуєте увагу на негативі, спробуйте уявити найбільш сприятливий вихід із ситуації.
16. Запишіть у блокноті три речі, про які ви турбувалися в минулому і які не справдилися.
17. Повторюйте про себе тривожну думку, поки не стане нудно. Може знадобитися 20 хвилин, але це "лікування нудьгою" вбиває занепокоєння.
18. Не дозволяйте неспокою заважати вам жити. Багато приводів для нього виявляються не вартими уваги, а наслідки – недосипання, тахікардія, відчуття сорому – незначні незручності, якщо розібратися. Що ви в змозі робити, якщо відчуваєте тривогу? Що завгодно!

Подолати страх: 4 найкращі стратегії

Краще зрозуміти страх можна, заглянувши в історію людства. Вона засвідчує, що страх – змістовна біологічна реакція на небезпеку, яка

накопичує енергію на боротьбу або втечу й спричиняє те, що ми уникаємо ситуації, яку вважаємо ризикованою. Коли ж бояться того, що нічим не загрожує – павуків, поїздки автобусом (агорофобія) чи чужих людей (соціальна фобія), – й коли ці побоювання відчутно обмежують повсякденну діяльність і якість життя загалом, тоді старх перетворюється на тривожні розлади. Але прості речі допомагають здолати фобію, яка не дає змоги жити повноцінним життям.

Краще зрозуміти страх можна, заглянувши в історію людства. Вона засвідчує, що страх – змістовна біологічна реакція на небезпеку, вона накопичує енергію на боротьбу або втечу й спричиняє те, що ми уникаємо ситуацію, яку вважаємо ризикованою. В процесі еволюції розвинулися передусім боязнь певних видів тварин (зокрема отруйних змій) як досвід виживання, й дотепер люди схильні лякатися більше тварин, ніж леза бритви.

Коли ж бояться того, що (в конкретних обставинах) нічим не загрожує – павуків, поїздки автобусом (агорофобія) чи чужих людей (соціальна фобія), – й коли ці побоювання відчутно обмежують повсякденну діяльність і якість життя загалом, тоді вони перетворюються на тривожні розлади.

Близько 15 % населення хоч раз у житті хворіють на цю недугу. Зазвичай вона полягає у фізичній реакції, наприклад пришвидшеному серцебитті, тремтінні, проливному поті (напад паніки), очікуваннях або уявній оцінці ситуації («я міг померти», «я себе зганьблю») в такий спосіб, що змушує з усіх сил її уникати.

Розлади живлять самі себе: страх зникає після того, як відповідна ситуація – позаду. З огляду на це особа знову й знову вибирає таку поведінку, яка дає змогу не потрапляти більше в обставини, які жахають.

Через очікування, що доведеться пережити наступні напади страху, ймовірність їх повторення тільки збільшується. Часом досить звичайної самопомочі й порад, щоб забути перебільшені страхи. Та в складних випадках люди потребують психотерапії. Беручи до уваги описані компоненти страху, вона розвинула 4 основні стратегії, як людина може позбутися нав'язливої фобії.

Стратегія 1. Залишатися в русі.

Регулярна спортивна активність та вправи для розслаблення можуть протягом тривалого часу послаблювати реакцію страху. Вони допомагають в гострих випадках, адже завдяки фізичному навантаженню розслаблення організму та його виснаження психологічно погано пов'язуються з реакцією страху.

Та під час нападу паніки позитивний ефект може знівелюватися. Якщо дійде до зумовленої панікою гіпервентиляції (задихання через брак повітря), медики рекомендують дихати в пакет, щоб знову нормалізувати співвідношення кисню та вуглекислого газу в крові.

Стратегія 2. Боротися зі страхом.

Звільнитися від страху можна, пройшовши крізь нього. Для того, хто через перебільшений страх уникає ситуації чи якогось предмета, корисніше було б, навпаки, зустрітися з ними віч-на-віч. Тільки тоді буде змога пересвідчитися: нічого страшного не відбудеться.

Це вимагає неабиякої сили волі, не руйнує страх, а зазвичай посилює уражену впевненість людини. Але треба вибирати між двома стратегіями. Або керувати страхом, ухиляючись від нього. Це простіший шлях, хоч і менш дієвий. Або концентруватися передусім на відчуттях і не тікати від них. При тому можна переживати жахаючі ситуації, градус напруги яких зростає, – терапевти говорять про систематичну десенсібілізацію. Конфронтація найкраще діє тоді, коли людина поринає в найгірший зі сценаріїв, які може уявити.

Деколи досить однин раз пройти крізь страшну ситуацію. Проте найчастіше треба повторювати її протягом тривалого часу, щоб досягти успіху.

Стратегія 3. Засумніватися у страхах та переживаннях.

Тривога викликає в організмі стан тривоги. Пацієнти мають ці так звані когніції обґрунтувати настільки детально, наскільки можливо. Чого саме вони бояться? Наскільки реально, що їхні побоювання здійсняться? Що може статися альтернативного – й наскільки це ймовірно?

Потім належить якомога реалістичніше перевірити ці міркування на практиці або в розмові з іншими людьми. Постійно зважуючи імовірності, можна тримати під контролем невимірювані та перебільшені страхи. Мета: перетвори думку «я – безсилий» на заспокійливу самоінструкцію.

Стратегія 4. Самоконтроль.

Страх спалахує тоді, коли до побоювання якоїсь ситуації додається страх самого страху: «Якщо я піду на шопінг, знову нападе паніка». Такі думки живлять розлади.

Постійний страх перед страхом посилює ймовірність панічного зриву. Головна причина: люди стають дуже напруженими й сильніше зважають на ймовірні симптоми. Зорієнтовані на прийнятність принципи лікування страху вчать не боротися зі страхом, а спостерігати за всіма симптомами неупереджено. Медитації та тренінги на уважність можуть допомогти виробити самоконтроль.

Терапевтичні казки для дітей, що мають страхи.

1.Страх «нелюбові» батьків

років.

Вік: 5-11

Спрямованість: Конфлікти з молодшою (братом). Ревнощі і образа, викликані народженням другої (молодшого) дитини.

Ключова фраза: "Мама і тато більше мене не люблять "

Далеко-далеко, за горами, за лісами, в одному дуже гарному маленькому містечку жив-був хлопчик Сергій. Він був таким же, як інші хлопчики, і чимось схожий на тебе. Жив він з мамою, татом і маленькою сестричкою Ксюшею. Раніше, коли Ксюші ще не було на світі, всі іграшки в будинку належали тільки йому, йому одному посміхалася мама, з ним одним тато ходив кататися на велосипеді і тільки з ним тато і мама дивилися по телевізору футбол і мультики. А тепер мама частіше поралася з Ксюшею і посміхалася Серьожі вже не так часто, як раніше, і у неї зовсім не залишалось часу, щоб з ним пограти. Але найгірше було, коли вона просила Сергія погуляти з Ксюшею. Гуляти з Ксюшею було дуже нудно, тому що тоді він уже не міг ні пограти в футбол, ні побігати з друзями, ні залізти на дерево. Але мама просила захищати Ксюшу і бути справжнім чоловіком, таким же сильним, як тато. Сергію здавалося, що мама і тато більше не люблять його так, як раніше, що лають його незаслужено, а хвалять рідко. Тоді він мріяв, щоб Ксюша зникла і все було як раніше. А іноді Сергію дуже хотілося занедужати яким-небудь страшною хворобою, щоб мама і тато нарешті звернули на нього увагу, але було б уже пізно і він би все одно помер. І ось тоді вони б зрозуміли, як мало його любили. Але ось одного разу Сергій прийшов зі школи додому. Уже в дверях він почув незнайомий голос. Мама тихо розмовляла з якоюсь тіткою в білому халаті. За маминому особі Сергій відразу здогадався, що сталося щось погане. Коли доктор пішла, Сергій підійшов до мами, притулився до неї і тихо запитав: "Щось трапилося з Ксюшею?". Мама обняла його ніжно, поцілувала і сказала, що Ксюша захворіла, у неї дуже висока температура і, може бути, її заберуть до лікарні. Увечері, коли Сергій ліг спати, він довго не міг заснути, а коли заснув, йому приснився сон: він кудись іде по красивою звивистою дорогою, і раптом перед ним з'являється гора, а там - джерело з цілющою водою. Набрав він цієї води, чистої як сльоза, і побіг, щоб напоїти нею свою маленьку сестричку. Він зовсім не хотів, щоб її забирали в лікарню ... Вранці за вікном яскраво світило сонце, був теплий весняний день. Сергій, прокинувшись, відразу побіг в кімнату, де була Ксюша, і побачив, що вона вже не спить, а всім посміхається: і мамі, і татові, і йому. "Значить, допомогло і все страшне позаду", - подумав Сергій. Він поцілував сестричку в верхівку. Мама посміхнулася йому і сказала: "Я тільки що зрозуміла, який ти вже дорослий. Справжній чоловік".

2.Страх темряви, підвищена тривожність. Нічні кошмари. Загальна боязкість. Мишеня і темрява

Вік: 5-9 років.

Ключова фраза: "Мені страшно!"

На узліссі великого красивого лісу живе Маленький Мишеня з мамою і татом. Він дуже любить квіти, що ростуть поруч з їх будиночком, зайчат, які вдаються на

галявину, птахів, що щоранку будять мишачу сім'ю своїм дзвінким співом. Мишеня радіє сонцю і вітерцю, дуже любить дивитися на хмари, ночами милується зірками зі своїм другом світлячків. А раніше Маленького Мишеняти дуже лякала темрява, ніч, коли навколо нічого не видно і тільки чути таємничі шерехи, наводять жах. В один із днів Маленький мишеня дуже довго гуляв, бігав і забрів так далеко, що повертатися довелося в темряві; ніч була безлунною, а зовсім поруч щось весь час шаруділо, здригалося і ворухилося. І хоча це був просто вітер, що гуляє в гілках дерев, Мишеняті все одно було страшно. Йому хотілося швидше потрапити додому, але страх сковував його, він завмирав, і сльози набігали на очі. Раптом він почув далеко шум, йому здалося, що це злі чудовиська клацають зубами, серце його завмерло, і він причаївся. Але це виявився всього лише писк, і Мишеня подумав, що, може бути, це кричить такий же, як він, маленький і переляканий малюк ... Озираючись і здригаючись від кожного шереху, Мишеня повільно йшов на голос і вийшов до невеликого куша, між гілок якого була натягнута павутина, а в павутині заплутався Світлячок. Мишеня звільнив його і запитав: - Ти так кричав тому, що тобі страшно в темряві? - Ні, - відповів Світлячок, - в темряві зовсім не страшно, як тобі здається, а кричав я тому, що заплутався в павутині і не міг сам вибратися. Мене чекають друзі ... А ти куди йдеш? - запитав Світлячок. І Мишеня розповів йому, що йде додому і що йому страшно. - Я яскравий і свічуся, я допоможу тобі дістатися до будинку, - сказав Світлячок. По дорозі вони зустріли друзів Світлячки. Всі дякували Мишеняті за те, що він рятував Світлячки. І все світлячки так яскраво і красиво світилися, що це було схоже на святковий феєрверк. І тут Мишеня побачив, що в темряві зовсім не страшно, тому що вночі все таке ж, як і днем, - є і гарні квіти, і птиці. І навіть такі незвичайні красені, як Світлячки. Вони проводили Мишеняті до будинку, подякували йому батьків за те, що вони виростили чудового хороброго сина. Мама Мишеняти сказала: "Я завжди вірила в тебе, малюк, ти лягай спати, а завтра ми влаштуємо велике свято. Всі звірі дізнаються, що ти тепер нічого не боїшся і завжди готовий допомогти опинилися в біді". І було велике свято. Всі лісові звірі дізналися про те, що трапилося з Маленьким Мишеням, як він рятував Світлячки. А вночі, коли свято ще тривав, вся галявина цього великого лісу засвітилася, бо зібралися всі світлячки і стало видно, як удень, і ще довго-довго тривало веселощі і привітання Маленького Мишеняти і його батьків.

3.дитина боїться темряви про Чебурашку (Для дітей 6-8 років)

Якось раз, провівши друзів, Чебурашка залишився вдома один. Час був пізній. Він прибрався, вмився і збирався лягти спати. Торкнувшись ручки дверей, яка вела в неосвітлену темну спальню, Чебурашка раптом відчув сильну тривогу; йому здалося, що в спальні хтось є. Цей «хтось» ховається в темряві, його не видно, і неможливо придумати, як себе вести: рятуватися від нього або пропонувати дружбу. Страх Чебурашки став настільки сильним, що він так і не наважився увійти в спальню. Що ж робити? Може, зателефонувати Крокодила Гену? А раптом він засміє його? А якщо про ці страхи ще дізнається Шапокляк, тоді точно Чебурашку не уникнути насмішок.

Розмірковуючи таким чином, Чебурашка знову спробував увійти в спальню. Тепер цей «хтось» навіть чимось потріскує в кімнаті. Стало ще страшніше. «Треба міцніше закрити двері в спальню і терміново дзвонити Гені. Неважливо, будуть наді мною сміятися чи ні », - подумав Чебурашка. «Алло», - відповів на іншому кінці дроту Крокодил Гена. «Гена, мені терміново потрібна твоя допомога. Схоже, Шапокляк підклала в мою спальню бомбу. Я відчуваю, як вона тікає ». «Чебурашка, а ти не забув, що в тебе в спальні стоять великі годинник з зозулею - вони і цокають». «Ой, Гена, може, це і не бомба, але точно щось небезпечне. Приїжджай швидше". Як добре, що ти приїхав! - вигукнув Чебурашка, відкриваючи двері Крокодила Гену. Вони підійшли до дверей, що вели в спальню. Трохи відкрили її. Все було тихо. Нічого не цокав і не потріскувало. Але саме це і насторожувало. Особливо Чебурашку. Скоро його настороженість і тривога почали передаватися і Гені. «Що за дурниці, - подумав він, - я починаю боятися як в далекому дитинстві». І тут Гена згадав, як в дитинстві йому було страшно заходити в неосвітлені кімнати. Послухай, Чебурашка, я, здається, розумію, в чому тут справа. Зі мною вже таке було. Да ?! Тобі теж Шапокляк підклала бомбу? Чому ти мені не розповідав ?! Шапокляк тут ні при чому. Просто коли я був молодший, мені здавалося, що в неосвітлених кімнатах, таких як твоя спальня, живуть незнайомі мені істоти. Я не знав, злі вони або добрі, зашкодять вони мені чи, навпаки, будуть допомагати. Я нічого про них не знав, не міг їх до ладу розгледіти, і мені нічого не залишалося, як їх боятися. Адже всім відомо, що якщо ти чогось або когось не знаєш, то ти починаєш боятися. Знаєш, Гена, я ж зовсім не хочу з ними знайомитися. Якби вони були нашими друзями, вони давно б вийшли на світло, або якимось дали про себе знати. Дорогий Чебурашка, вони, може, і стали б нашими друзями, якби дійсно існували. Ну, а хто ж тоді видає всі ці дивні звуки? - вигукнув Чебурашка. Ти знаєш, Чебурашка, я теж ставив собі це питання. Коли я включав всюди світло, мені здавалося, що ніяких сторонніх звуків немає. І мені зовсім не було страшно. Страх приходив тільки тоді, коли ставало темно. Я зрозумів, що ці істоти, якщо вони, звичайно, є насправді, самі бояться! Чого ж ?! Бояться світла. Але, - продовжував Гена, - коли я став більш уважно прислухатися до звуків в будинку, повному світла, то виявив, що всі ці звуки є! Ой, - прошепотів Чебурашка, - значить, ці істоти все-таки не бояться світла. Не хвилюйся, Чебурашка, - Гена посміхнувся і ласкаво обійняв друга за плечі, - виявляється, наші будинки вмюють видавати звуки! Будинок адже теж має своє життя. Просто звуки, які він видає, дуже тихі. Коли ми чимось зайняті, або розмовляємо, ми видаємо звуки гучні. Тому нам складно почути, як живе наш будинок. А коли денна життя затихає - не чути машин на вулиці, вимкнений радіоприймач, сплять сусіди, ми можемо чути, як поскрипує підлогу, вітер гуде за вікном, тихий хід годинника. Будинок, в якому ми живемо, починає розповідати нам свої казки. Нічого собі казочки, що навіть страшно увійти в спальню! - вигукнув Чебурашка. Коли чогось не знаєш або не можеш собі пояснити, тоді і боїшся. Придумуєш собі і бомби, які підклала Шапокляк, і чудовиськ. Чебурашка зніяковів - тепер його вигадка про бомбу здавалася смішною. Знаєш, Чебурашка, адже я тепер, коли лягаю спати, слухаю казки, які розповідає мені мій будинок. Його звуки сплітаються в цікаві розповіді про пригоди і подорожі. Так, але щоб лягти спати і слухати казки, які розповідає мені мій будинок, потрібно ще увійти в темну спальню, знайти вмикач і включити світло ... Значить, я не переконав тебе в тому, що твій будинок тебе охороняє, - задумливо сказав Крокодил Гена. - Тоді я розкрию один чарівний секрет: колиходиш в темну кімнату, накреслив пальцем у повітрі коло і скажи: «Охороняй, Чарівний Коло. Мені знайоме все навколо! » Спасибі тобі, дорогий Гена! А чому ти мені відразу не сказав про

чарівне коло і заклинання? Промовивши заклинання, ти б подолав свій страх тільки на час. Тобі було б не до того, щоб слухати казки свого будинку. Витративши сили на боротьбу зі страхом, ти не впізнав би, як багато цікавого відбувається в цей час поруч з тобою. Коли двері за Крокодилом Геною закрилася, Чебурашка зовсім по-новому подивився на свій будинок. Він погладив рукою стіни, двері. «Невже, ви щоночі розповідаєте мені казки! Звичайно ж, ви чекаєте мене, коли я гуляю з друзями і вчуся. Зігріваєте мене, коли холодно. Пробиєте зі мною розмовляти, видаючи звуки. А я, не знаючи цього, боявся. Спасибі вам". І Чебурашку здалося, що підлога вдячно скрипнув. Про всяк випадок, входячи в темну спальню, Чебурашка накреслив Чарівний Коло і вимовив заклинання. Правда, роблячи це, він уже зовсім зник страх. Він ліг в своє ліжечко, подушка і ковдра його м'яко і приємно обняли. Чебурашка закрив очі, і будинок став нашіптувати йому казкові історії, які потім перетворювалися в дивовижні і прекрасні сни ...

4. ДІАГНОСТИЧНО-ТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА

“ПТАШЕНЯТА”



Перевірити ставлення дитини-дошкільника до розлучення батьків, можна, розповівши їй **казку «Пташенята»**. І справа тут не лише в тому до кого більш прихильна дитина, а в **ресурсі, який має малеча, щоб пережити травму.**

У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама і маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздечко впало вниз. Всі опинилися на землі. Тато полетів і сів на одну гілку, мама сіла на іншу. Що робити пташеняті?

Уважно вислухайте відповіді дитини.

Найчастіше діти говорять так: “Пташеня теж летить і сідає на яку-небудь гілку”, “Полетить до мами, тому що воно налякане”, “Полетить до тата, бо він сильніший”, “Залишиться на землі, тому що він не вміє літати, але буде кликати на допомогу, і тато (або мама) прилетить і забере його”.

Ознаками прихованої тривожності дитини є відповіді, подібні наступним: “Пташеня не вміє літати, тому залишиться на землі”, “Спробує летіти, але не зуміє”, “Помре від голоду (або від дощу, холоду і т. Д.)”, “Про нього всі забудуть, і хто-небудь на нього наступить”.

Як і будь-яку терапевтичну казку, її сюжет можна **намалювати, програти чи обговорити.**

5.Казка «Маленька рибка»

Казка для виховання впевненості у дитини. Прочитайте її дитині, використовуючи інтонації, задійте міміку і жести.

На дні чудесного синього моря живе маленька симпатична рибка. Цілими днями рибка грала і гуляла зі своїми друзями. Вона плавала серед різнобарвних водоростей, грала з повітряними бульбашками і ганялася за моторними морськими кониками.

Батьки дуже любили свою маленьку рибку. Так проходив день за днем. Тим часом друзі рибки трохи піросли, а рибка чомусь ні. Ні рибка, ні батьки не знали в чому справа. Їй дуже хотілося хоч трохи піросли, стати великою і сильною.

Одного разу, граючи, рибка запливла в густі водорості, заблукала і зустріла там страшного осьминога. Як тільки осьминіг побачив рибку, він відразу захотів її зловити, така вона була красива. Але рибка вміла швидко плавати. Вона легко ковзала серед заростей, а великий і незграбний осьминіг заплутався в них. Йому так і не вдалося наздогнати рибку.

Коли рибка повернулася до батьків і розповіла, що з нею сталося, то вони відповіли: "Яка ти у нас стала вже велика! Ти впоралася зі страшним осьминогом!"

Коли рибка лягла спати в цей вечір, їй приємно було думати, що незважаючи на те, що вона маленького розміру, вона дійсно вже стала великою і швидкою. Тепер вона була впевнена, що може впоратися з будь-якими неприємностями.

З цього моменту рибка насправді стала трохи пірослати. Вже скоро всі помітили, яка вона незвичайна. Минув час, наша мила рибка виросла. Зараз на дні чудесного синього моря плаває велика красива рибка.

6.Казка про білочку для невпевнених, несамотійних дітей

В одному звичайнісінькому лісі, на одній із зелених ялин жила-була звичайнісінька біляча сім'я: мама, тато і дочка - Білочка. На сусідніх ялинках теж жили білки. Вночі всі спали, а вдень збирали горіхи, тому що дуже їх любили.

Мама і тато вчили Білочку, як діставати горішки з ялинових шишок. Але кожен раз Білочка просила допомогти їй: - Мамочко, я ніяк не можу впоратися з цією шишкою. Допоможи мені будь ласка! Мама діставала горішки, Білочка їла їх, дякувала мамі і стрибала далі.

- Таточку, у мене ніяк не виходить дістати горішки з цієї шишки !.

- Білочка! - говорив їй тато, - ти вже не маленька і повинна робити все сама.

- Але у мене не виходить! - плакала Білочка. І тато допомагав їй. Так вона стрибала, веселилася, а коли їй хотілося з'їсти горішок, вона кликала на допомогу маму, тата, тітку, дядька, бабусю або ще кого-небудь. Минав час. Білочка росла. Всі її друзі вже добре збирали горіхи і навіть вміли робити запаси на зиму. А Білочка завжди потребувала допомоги. Вона боялася зробити щось сама, їй здавалося, що вона нічого не вміє. У дорослих вже не було достатньо часу, щоб допомагати Білочці. Друзі стали кликати її недотепою. Всі білочки веселилися і грали, а вона стала сумною і задумливою. «Я нічого не вмію і нічого ніяк не можу зробити сама», - сумувала вона.

Одного разу прийшли дроворуби і зрубали зелений ялиник. Довелося всім білкам і білчентам відправитися на пошуки нового Дому. Вони розійшлися в різні боки і домовилися зустрітися ввечері і розповісти один одному про свої знахідки. І Білочка теж вирушила в далеку дорогу. Страшно і незвично було їй стрибати по гілках на самоті. Потім стало весело, і Білочка була дуже задоволена, поки зовсім не втомилася і не захотіла їсти. Але як же їй дістати горіхи? Нікого немає поруч, ні від кого чекати допомоги. Стрибає Білочка, шукає горіхи - немає їх і немає. День вже наближається до кінця, настає вечір. Сіла Білочка на гілку і гірко плаче. Коли дивиться, а на гілочці шишка. Зірвала її вона. Згадала, як її вчили горішки діставати. Спробувала - не виходить. Ще раз - знову невдача. Але Білочка не відступала. Вона перестала плакати. Подумала трошки: - Спробую-но я своїм способом горішки діставати! Сказано зроблено. Піддалася шишка. Дістала Білочка горішки. З'їла, розвеселилася. Подивилась, а навколо великий ялиник. На ялинових лапах шишок видимо-невидимо. Перестрибнула Білочка на іншу ялинку, зірвала шишку - там горішки, іншу зірвала - і та повна. Зраділа Білочка, збрала трохи горішків у вузлик, запам'ятала місце і поспішила на призначену зустріч з гілки на гілку, з гілки на гілку. Прибігла, бачить її рідні та друзі сидять сумні. Не знайшли вони горішки, втомилася, зголодніли. Розповіла їм Білочка про ялиник. Дістала горішки з вузлика, нагодувала. Зраділи мама і тато, посміхнулися друзі і рідні, стали Білочку хвалити: - Як же ми тебе недотепою звали - всіх обігнала, всім сили надала і новий будинок знайшла! Ай, Білочка! Ай, розумниця! На наступний ранок білки прийшли на те місце, про яке вона розповіла. І дійсно, горіхів там виявилося дуже багато. Влаштували свято-новосілля. Горішки їли, та Білочку хвалили, пісні співали і хоровод водили.



7.КАЗКА ПРО СТРАХ ТЕМРЯВИ “ТИМОШКА І ТЕМРЯВА”



В одному місті не дуже великому, але й не дуже маленькому, дуже схожому на те, де живеш ти, **жив-був хлопчик**. Звали його Тимофій, а батьки та друзі називали його Тимошка. Був Тимошка дуже хорошим хлопчиком, мав багато друзів, завжди був радий допомогти іншим і нічого не боявся. **Вірніше, майже нічого не боявся, крім темряви.**

Де б він не був, у що б не грав, як тільки починало темніти, він відразу поспішав додому, ближче до мами і тата. Та й спати він не лягав, поки мама не запалювала настільну лампу біля ліжка. **Вночі хлопчик з кімнати своєї вийти боявся.** Якщо треба було сходити за водою або в туалет, він відразу кликав маму.

– І чого ти боїшся? – Питала його мама. – Тут же нічого і нікого немає!

– Як немає? А темрява?! – Відповів хлопчик.

Але одного разу сталася з Тимошкою така от історія:

Одного літнього вечора грав він з хлопцями в м'яч, в сусідньому дворі. **Загрався, та й не помітив, що почало темніти.** А коли помітив, що вже сутінки згущуються, відразу ж кинувся додому. Для того, щоб потрапити у свій двір, треба було пройти під мостом. Так ось, **пробігаючи під тим самим мостом, хлопчик почув, що над його головою хтось плаче.** Підняв він голову і побачив, що на мосту сидить маленька дівчинка, приблизно його віку. Вона-то і плакала. Сльози текли по її худеньких щоках і падали на коротку сіру сукню.

-Ох, бідна! – Подумав хлопчик. – Напевно вона забралася туди, а злізти не може. Ось і плаче.

Оскільки Тимошка був добрий і сміливий хлопчик, він, звичайно, **вирішив дівчинці допомогти і став забиратися на міст.** Він навіть про темряву ненадовго забув, так йому шкода бідолахи стало. Через хвилину Тимошка вже сидів поруч з нею.

– Ти чого плачеш, боїшся? Давай руку, я допоможу тобі спуститися!

– Я не боюся спускатися. Я через інше плачу, – тихо відповіла дівчинка.

– Так чому ж ти плачеш? Може, я все-таки допоможу?

– **Я плачу, бо зі мною дружити ніхто не хоче. Всі мене бояться,** – пояснила дівчинка.

– Як бояться? Чого тебе бояться?! Кому ти можеш шкоду заподіяти? – Здивувався хлопчик.

– Не знаю кому, але всі мене бояться. А мені так хочеться мати друзів!

– Так давай я буду твоїм другом! – Запропонував Тимошка. – Як тебе звати?
– **Темрява, – відповіла дівчинка.**
– **Як Темрява ?! Та сама Темрява, що вночі буває?** – Здригнувся хлопчик.
– Так, та сама. Ось бачиш, і ти злякався, і дружити більше не хочеш. А я ж нічого поганого не роблю. Тільки приходжу на землю, коли заходить Сонце, як мене вчили мої батьки, мама Темна Ніч і тато Король Сутінків.
– **А ти, правда, нічого поганого не робиш?** – Запитав Тимошка тремтячим голосом.
– Правда, нічого поганого! – Відповіла Темрява.
– Але я все-таки все ще тебе боюся. Що ж робити?! – Хлопчик не знав, як вчинити. Йому було шкода Темряву, але ж він її боявся. Навіть відсунувся трохи.
Темрява і Тимошка сиділи на мосту, дивилися один на одного і не знали, що робити, як допомогти один одному.

Раптом Місяць, який спостерігав за ними з висоти, спустився нижче і заговорив:

– **Я знаю, як вам допомогти. Вам все-таки треба подружитися.** Тоді у Темряви буде друг, і вона не буде так засмучуватися, а ти Тимошка перестанеш її боятися. Адже ми не боїмося своїх друзів! Так?
Темрява і Тимошка вислухали пораду Місяця і їм здалося, що він правий.

– Ну, давай, подружимося! – Запропонував хлопчик.
– Давай! – Погодилася Темрява і простягнула йому свою руку, а Тимошка посміхнувся їй і простягнув свою.
– А тепер мені додому пора, – сказав хлопчик. – Адже вже дуже пізно. Мама переживає, я ж завжди завидна повертаюся.
– А давай я тебе до будинку проведу! – Запропонувала Темрява.
І вони пішли по вулиці, хлопчик Тимошка і його подруга Темрява. І Тимошці було ні крапельки не страшно.

З тих пір Тимошка не боїться Темряви. Йому вже не треба запалювати лампу, коли він лягає спати. А Темрява, коли спускається на землю, завжди йде провідати свого друга.

– Здрастуй, друже, – говорить Темрява.
– Здрастуй, Темрява. Я такий радий, що ти прийшла! – Відповідає Тимошка.
– Ну а тепер лягай спати, – каже Темрява. **А я буду стояти поруч і відганяти погані сни, якщо вони раптом будуть наближатися до твого ліжка.**
– Спасибі, Темрява, – говорить хлопчик.
Тиша і спокій огортають його, немов тепла пухова ковдра, він закриває очі і засинає міцним безтурботним сном, а Темрява стоїть поруч і охороняє сон свого

8. Невпевненість. Боязнь самотійності.

Казка про Ворону

Вік: 5-9 років.

Спрямованість: Тривожність і боязкість.

Ключова фраза: "Я боюся, у мене не вийде"

Колись давно в одному невеликому містечку на великому тополі жила Ворона. Одного

разу вона знесла яйце і села його висиджувати. Гніздо було без даху, тому маму Ворону морозили вітру, засипав сніг, але вона все терпляче переносила і дуже чекала свого малюка. В один прекрасний день пташеня застукав всередині яйця своїм дзьобиком, і мама допомогла вибратися своєму Вороненку з шкаралупи. Він вилупився нескладним, з голеньким безпорадним тільцем і з великим-великим дзьобом; він не вмів ні літати, ні каркати. А для мами він був найкрасивіший, найрозумніший і найулюбленіший, вона годувала сина, зігрівала його, захищала і розповідала казки. Коли воронення підріс, у нього вирости дуже красиві пір'ячко, він багато всього дізнався з маминих розповідей, але він як і раніше не вмів ні літати, ні каркати. Настала весна, і прийшов час вчитися бути справжнім вороном. Мама посадила вороненка на край гнізда і сказала: Зараз ти повинен сміливо стрибнути вниз, змахнути крилами - і ти полетиш. У перший день воронення поповз в глибину гнізда і тихо плакав там. Мама, звичайно, засмутилася, але лаяти сина не стала. Минув деякий час, і вже все молоденькі воронята навколо навчилися літати і каркати, а нашого Вороненка мама як і раніше годувала, оберігала і довго-довго вмовляла перестати боятися і спробувати навчитися літати. Якось ця розмова почула Стара Мудра Ворона і сказала молодий недосвідченій мамі: Так більше тривати не може, не будеш же ти все життя бігати за ним, як за маленьким. Я допоможу тобі навчити твого сина і літати, і каркати. І коли воронення на наступний день сів на краю гнізда подихати свіжим повітрям і подивитися на світ, Стара Ворона тихо підлетіла до нього і зіштовхнула вниз. Від страху воронення забув все, чому так довго вчила його мама, і став каменем падати на землю. Від переляку, що він зараз розіб'ється, він відкрив свій великий дзьоб і ... каркнув. Почувши самого себе, і від радості, що, нарешті, навчився каркати, він змахнув крилами раз, другий - і зрозумів, що летить ... І тут він побачив поруч з собою маму; вони політали разом, а потім дружно повернулися в гніздо і від щирого серця подякували Стару Мудру Ворону. Так в один день воронення навчився і літати, і каркати. А на наступний день в честь свого сина, який став зовсім дорослим і самотійним, мама Ворона влаштувала велике свято, на який запросила всіх птахів, метеликів, бабок і багатьох-багатьох інших, а на почесному місці важливо сиділа Стара Мудра Ворона, яка допомогла НЕ тільки маленькому Вороненку, але і його мамі. друга.

9.Подолання страхів Сором'язливий дракончик Тобі



Одного разу жила собі сімейка драконів. Здавалося б, що кожен з них – сильне та безстрашне створіння, але ні. Наймолодший в сім'ї, дракончик Тобі, був дуже сором'язливим та боязким. Мати як могла боролася за те, щоб її син Тобі був більш товариським, але ніяк не виходило: дракончик, виходячи на вулицю, зовсім не

квапився до своїх однолітків, а навпаки – тихо стояв осторонь, мовчки спостерігаючи за веселими іграми.

Але однієї прекрасної днини мати драконів вирішила спитати поради у великого Гнома Лісного, сподіваючись на те, що хоча б він зможе допомогти Тобі зі страхом суспільства. Мати й син вирушили в дорогу.

Прилетівши до будинку Гнома, при зустрічі сором'язливий Тобі ні одного разу не визирнув із-за плечей матері. Великий Гном Лісний вислухав проблему матері дракончика і одразу ж сказав: «Я знаю, як вам допомогти. У мене в лавці є магічний амулет Хороброго Зайця, одягнувши його, Тобі назавжди забуде, що таке «бути сором'язливим».» Із цими словами мудрий Гном побіг за амулетом і, принісши його, одягнув на товсту шию дракона. Тобі зовсім не відчув ніяких магічних сил, але на диво він більше ніколи не соромився підходити до своїх друзів та грати разом із ними. Але, не пройшло і тижня, до селища драконів прибігає той самий мудрий Гном і заклопотано біжить аж до мати драконів і Тобі зі словами: «Малий Тобі, той амулет, що я тобі дав – це звичайнісіньке старе колесо від мого візочка... Я все переплутав, бо магічний амулет того ж розміру...» Тобі захвилювався, дивлячись на свій «амулет» і промовив: «Тож ,виходить, що я став більш товариським не через магію Гнома, а за власним бажанням. Я просто припинив боятися суспільства, а навпаки – знайшов собі гарних друзів!»

З тих пір Тобі став почувати себе впевненим, сильним, товариським драконом і більше ніколи не боявся знаходити нових друзів та грати разом з іншими, просто повіривши в себе та свої можливості.

- Як звали малого дракона?
- Чому Тобі боявся спілкуватися з іншими?
- Що отримав дракончик від мудрого Гнома в допомогу?
- Чи допомогла «магія» Гнома?
- А насправді, завдяки чому Тобі став почувати себе набагато впевненіше?
- А що саме ви порадили б сором'язливому дракончику?

10.Казка «Вовчеля, що боялось темноти»

Жив-був собі один вовчик. Він був спритним, грайливим. Але бавився він лише вдень, бо дуже боявся темноти. І вночі сидів біля своєї мамусі.

Аж ось одного разу він побачив як ще на денному небі з'явився ледь помітний круг, дуже схожий на сонечко.

- Мамо, що це ? – запитав вовчик.

- Це Місяць. Усі вовки з ним товаришують. І твій тато, і брати, і я. Хочеш я й тебе познайомлю з ним?

- Звісно, мам!

Настав вечір. Потемнішало. І вовчик боявся вийти з печери. Але матуся стала попереду і позвала його за собою. Вовчик взяв матусю за хвостика, вони разом вийшли...Вовчик побачив, що на дворі зовсім не темно. Місяць – це нічне сонце, що освітлювало все довкола.

- Тепер, мій вовчик – мовила матуся – привітайся.

Вони сіли разом і почали вити на місяць. Тепер вовчик не боявся темноти, бо знав, що поряд з ним його друг – Місяць, який освітить все довкола.

11.Казка «Слоненятко Босік»

Жили-були собі Мама Слониха і двоє маленьких слоненят – Осік і Босік. Осік – був сміливим й спритним, першим спускався з гірки, першим обирав ласощі, заводив друзів, розповідав віршики і цікаві історії. А Босік – навпаки – боявся заговорити на людях, був сором'язливим.

Якось матуся попросила своїх малят купити додому кокоси і банани. Хлопчики вирушили в магазин. Осік біг, стрибав, співав, а Босік – лише мовчки наздоганяв його.

І тут...О ні. Осік не помітив відкритого люка, і впав донизу. Що робити? Він і кричав, і звав...Але хіба ж почує хто із тої ями його?

Босік так злякався за братика, за те що йому боляче, боязко – що побіг швидко до перших Антилоп, що йому зустрілися на шляху. І почав просити по допомогу. Він швидко, голосно й виразно пояснив, яка біда і де трапилася з його братом.

Антилопи побігли і дістали з люка Осіка.

Ось так Босік переборов свій страх перед чужими, не побоявся заговорити – і врятував свого братика Осіка.

12. Казка «Як Люб поборов страх перед собаками»

Жив-був у країні Чудес маленький гномик Люб. Гном був ростом із сірникову коробочку, але дуже швидкий. Він допомагав квітам, напував їх ранковою росичкою. Люб був дуже дружнім, ніколи нікого не ображав. Але гномик страшенно боявся собак.

Якось одного ранку, Люб як зазвичай прибіг до клумби, щоб полити квіточки. Але от біда – там сиділа собака. Через це гномик не міг потрапити до квітів, які так потребували свіжої росички.

Люб хотів оббігти, але собака вже також сидів з іншого боку. Люб був в розпачі. Але квіти так жалібно просили пити, що він почав гадати, як йому пробратися до них.

Раптом собачка замахала хвостиком, нагнула голівку на бік, почала підповзати до Люба. Тут Люб зрозумів, що вона лише хоче гратися. Він обережно погладив її. Собачка ж підняла його і посадила на квіточку. Тепер йому не треба було самотійно на неї вилазити.

Ось так Люб перестав боятися собак. Адже вона стала його помічником. І кожного ранку вони тепер разом напувають квіти.

13. Казка «Як Муся в цирк потрапила»

Жила-була собі одна кицьочка Муся. Котенятко було веселим, грайливим, любило сметанку і ласку матусі. Кошенятко любило дивитися виставу у цирку, але бачив її тільки по телевізору. Нажаль, Муся так боялася їздити в машині, що до справжнього цирку їй не попасти.

А тут циркачі приготували нову виставу: і рожеві слони, і веселі клоуни, і ведмеді, і собачки, і киця-аквалібристка. А Муся її так любить. Як же потрапити на виставу?

- Мамо, можна і мені в цирк? Я так хочу. – просить Муся у матері.

- Мур...Звичайно. Дядько тебе відвезе.

- А мам, а можна я пішки.

- Мусь, ти що...Це ж так далеко. Ні. Там незнайомці.

- Тоді не поїду – промурчала Муся і втекла.

Довго Муся ходила по дахах будиночків, вагалася. Аж тут почувся скрип. Це матуся її знайшла. Підійшла, обійняла.

- Мусь, не бійся. Давай поїдемо разом.

Це Мусі сподобалося, що мама поїде з нею і допоможе їй. Дядько заїхав за ними. І вони поїхали. Спочатку Муся сиділа на руках у матусі. А потім почала виглядувати у вікно. Як там гарно. Будинки, дерева – все так весело і швидко рухається.

І Муся і не вчулася, як приїхала до цирку. Вистава була неперевершеною. І до того ж Муся більше не боялася їздити в

машині.

