

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого
шкільного віку»**

Виконавець: студентка групи 426 Губицька Аліса Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер:

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Е. Лузік
«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Губицької Аліси Олександрівни

1. Тема дипломної роботи «Казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку» затверджена наказом ректора від «26»03.2021 р. №483/ст..

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 63 сторінок, з них обсяг основного тексту 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 50 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ, Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення тривожності у дітей молодшого шкільного віку, Висновки до першого розділу, Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу казкотерапії на зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку, Рекомендації, Висновки до другого розділу, Висновки, Список використаних джерел, Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми, графіки.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи (доповідь та презентація роботи)	19.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на плагіат	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи (доповідь та презентація роботи)	15.06.2021	

Дата видачі завдання: «22» лютого 2021р.

Керівник дипломної роботи _____ Хоменко-Семенова Л.О.

Завдання прийняв до виконання _____ Губицька А.О.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку»: 63 сторінок, 50 використаних джерел та літератури, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження полягає в доведенні впливу казкотерапії на подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

У дипломній роботі розкрито поняття казкотерапії як засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. З'ясовано, що основними чинниками є страх та проблеми з самооцінкою у дитини. Застосування казок у психокорекційній програмі допомагає розвивати пізнавальну сферу дитини, допомагає виховувати моральні почуття, емпатію, впливають на уявлення особистості про себе, підвищує самооцінку та впевненість у собі. Проаналізовано та узагальнено, що часто протидія батькам стає для дитини важливішою, ніж незадоволена потреба: вона і не проти б здійснити батьківську заборону, але не може змиритися з тим, що їй забороняють щось робити, лякають незрозумілими страхами і, позбавляючи можливості самостійного вибору, але ж людина повинна вчитися на помилках.

Нами були визначені основні психологічні особливості, необхідні для дітей молодшого шкільного віку: високий рівень мотивації до успіху, середній та нижче рівні мотивації до уникнення невдач; внутрішня та зовнішня гармонія, яка забезпечить баланс; упевненість у собі, адекватна самооцінка, принциповість, сильні комунікативні навички тощо.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання ключових положень, узагальнень, висновків при викладанні таких навчальних курсів, як: «Психологія сім'ї», «Соціальна психологія», «Психокорекція», а також спецкурсів і спецсемініарів для здобувачів вищої освіти із

соціономічних спеціальностей. Використана в дослідженні система психологічних методик може бути застосована в процесі корекції тривожності у дітей. Результати дослідження можуть бути застосовані для розробки тренінгових програм для виявлення тривожності та проблем з самооінкою у дітей.

ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, СТРАХИ, ПСИХОКОООРЕКЦІЯ,
КАЗКОТЕРАПІЯ, ЧИННИКИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПОВЕДІНКА,
ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1. Особливості розвитку та прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	10
1.2. Особливості впливу казкотерапії на зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	23
2.1. Діагностика рівня сформованості тривожності у дітей молодшого шкільного віку	23
2.2. Розробка психокорекційної програми зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії.....	30
2.3. Аналіз ефективності впливу впровадженої програми.....	38
2.4. Практичні рекомендації батькам та вихователям по взаємодії з тривожними дітьми.....	43
Висновки до другого розділу.	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі кожна дитина зазнає багатьох несприятливих факторів, які можуть призвести до посилення тривоги та страху.

Варто приділити увагу розвитку тривожності у молодших школярів. Школа - відіграє особливий та важливий період у житті кожної людини, де починається формування особистості дитини, відбувається активний розвиток, під час якого часто можна спостерігати розвиток тривоги та прояв страхів. Часто, у моменти, коли дитині складно, може виникнути переживання, виражені емоційні реакції, також відбувається дисбаланс у динамічному процесі взаємодії дитини та навколишнього середовища - у так звані "критичні періоди". Цей період настає під час переходу дитини з дошкільного до молодшого шкільного віку. Дитині важко адаптуватися до нових людей (вчителів, дітей), графіку навчання, шкільних завдань, правил поведінки в школі.

Діти 6-7 років мають психологічні особливості, що розвивають ще більший рівень тривожності: підвищення у емоційній сфері, а саме чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня та внутрішня реакція на них; погано розвинена довільність пізнавальної та емоційно-вольової сфер; обмежені форми адаптаційних реакцій на впливи; високий рівень імітації та емоційного зараження; залежність від думки та оцінки дорослих.

Корекція тривоги ефективно проводиться за допомогою казкотерапії. Протягом багатьох років казка сприяє розвитку позитивних міжособистісних стосунків з однокласниками, вчителями, соціальних навичок та навичок поведінки, а також моральних якостей особистості дитини, що визначають її внутрішній світ.

За допомогою казкотерапії можна подолати тривожності у молодших школярів до різних страхів, агресії, адаптації до нового колективу (шкільного) та школи в цілому. Казкотерапію застосовують для роботи з дітьми, яким складно контролювати агресію, які мають невпевненість у собі та своїх діях, з сором'язливими дітьми, брехливими, а також у випадках різних психосоматичних

захворювань. Завдяки казкотерапії можна усвідомлювати та аналізувати критичні проблеми та ситуації, знайти шляхи їх вирішення.

Загалом, казкотерапія допомагає учням початкових класів зрозуміти і правильно розділити, що добре, а що погано. Якщо прикладом є позитивний герой, який робить добрі справи, допомагає іншим персонажам, дитина вчиться бути добрим і доброзичливим як герой. Негативні казкові герої повинні викликати у дитини негативне ставлення, дитина повинна розуміти, що така поведінка є поганим прикладом. Негативні персонажі завжди караються в кінці казки, їм дається шанс виправитись, щоб стати добрими, а добрі герої завжди отримують найкраще, багато друзів та підтримку, саме тому ми наполягаємо на використанні цього методу в цьому дослідженні.

Мета дослідження полягає в доведенні впливу казкотерапії на подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання **наступних завдань**:

1. Обґрунтувати теоретичні підходи щодо вивчення проблеми виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Провести діагностику рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити психокорекційну програму зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії.
4. Здійснити аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми та розробити практичні рекомендації щодо подолання тривожності.

Об'єкт дослідження: тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження.

теоретичні: аналіз, класифікація, ситсематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження.

емпіричні: спостереження, опитування, констатувальний експеримент.

Для розв'язання поставлених завдань щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів, було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик: а) «Тест шкільної тривожності» Філіпса; б) Методика «Страхи в будиночках» М. Панфілової; в) Методика "Сходінки" на визначення рівня самооцінки (В.Г.Щур), г) Методика "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен).

Для перевірки достовірності даних: математична обробка за допомогою t -критерія Стьюдента для залежних вибірок.

Практична значущість: Результати дипломної роботи можуть бути використані практичними психологами у школах під час проведення індивідуального консультування та групової психокорекції при роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які мають тривожність до адаптації у шкільному середовищі, певні страхи та проблеми з самооцінкою. Ключові положення, узагальнення, висновки можуть використовуватись при викладанні таких навчальних курсів, як: «Психологія сім'ї», «Соціальна психологія», «Психокорекція», а також спецкурсів і спецсемінарів для здобувачів вищої освіти із соціономічних спеціальностей. Використана в дослідженні система психологічних методик може бути застосована в процесі корекції тривожності у дітей.

Структура роботи: вступ, 2 розділи, висновки, список використаних джерел із 50 найменувань, 7 додатків. Загальний обсяг: 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

1.1. Особливості розвитку та прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність як певний стан та рису, яка може виникати у процесі адаптації людини до нового середовища, людей та виконання видів діяльності, з якими раніше людина не стикалася, вивчали вітчизняні та закордонні вчені Ю. Александровський, Ф. Горбов, А. Леонова, Н. Пасинкова, Я. Рейковський, К. Сантросян, А. Тутундісян, Ю. Ханін, Х. Хекхаузен. У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних особливостей (М. Авенер, Г. Айзенк, Г. Аракелов, Б. Вяткін, В. Кисловська, М. Ландерс, Н. Лисенко, Н. Левітов, М. Махоні, В. Мерлін, Ч. Спілбергер, Є. Шотт), а також як така, що може виникати у разі різних психосоматичних захворювань (В. Мясіщев, Є. Соколов та ін.). Вплив самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності вивчали Л. Бороздіна, Е. Залученова, Н. Наєнко, А. Прихожан, О. Соколова [2].

Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності. У витоків аналізу цього явища стоять такі дослідники, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В. М. Мясіщев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І. П. Павлов, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, П. М. Якобсон. Феномен тривожності неодноразово ставав предметом вивчення дослідників, але і зараз немає чіткої узгодженості у визначенні і використанні понять, що стосуються явищ тривожного ряду [7].

На думку А. М. Прихожан «тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки.

Тривожність – це стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом досить тривалого періоду часу» [2].

Тривожність як стан можна розглянути у деяких дослідженнях як реакцію людини на певні впливи оточення (тобто з соціальної сторони). Під час взаємодії людини з іншими людьми, є певні емоційні переживання, вони іноді несуть неусвідомлюваний характер, і під час створення того чи іншого емоційного стану, відбувається вплив на певні динамічні характеристики дій та їх продуктивності.

Варто наголосити, що існує дві великі групи ознак тривоги. Перша – внутрішні, соматичні ознаки, вони можуть виникати у людини під час хвилювання, друга – зовнішні поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію. Складно описати ці прояви, бо вони іноді супроводжують не тільки тривогу, а й певні інші емоційні стани, переживання, це може бути гнів, радість, сум, розпач.

Аби у дитини було успішне навчання, гарні показники серед однолітків, то необхідно аби було добре психічне здоров'я, тобто психологічне та соціальне благополуччя. Взагалі складність полягає у тому, що є дуже швидкий ритм змін, що відбувається у даному періоді і не завжди дитина встигає за таким ритмом.

У молодших школярів можна виділити дітей з високим рівнем стійкості, що допомагає дитині почувати себе впевнено та стає важливою особливістю особистості. Аби зрозуміти чому і як відбувається взагалі тривожність у дітей, потрібно прослідкувати та проявом тривожної поведінки ще у дошкільному віці.

Систематичне переживання тривоги, емоцій страху, та розвиток особистісної тривожності приводять до стійких психоемоційних розладів, починають виникати комплекси, поведінкові розлади, комунікативні проблеми, загальна дезадаптація та порушення особистісного розвитку.

Тривожність у дітей, особливо у молодших школярів, може бути соматичною й поведінковою.

Соматичні прояви можна побачити у зміні внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорюється серцебиття, дитина нерівно дихає, тремтять кінцівки, є скутість в рухах, підвищується тиск, також виникають розлади шлункової системи тощо. Тривога зазвичай викликана певними життєвими

труднощами та проблемами, також відбуваються зміни у звичних обставинах і діяльності дитини, і відбувається прояв у різних реакціях та переживаннях (боязнь, хвилювання, порушення спокою, невпевненість).

Стосовно поведінкового рівня, то тривожність проявляється різноманітніше. Відбувається коливання від байдужості до жорстокості, агресивної (демонстративної) поведінки. Діти, у яких великий рівень тривожності переконані: аби не пережити та не боятися, необхідно проявити свою силу та зробити так, щоб інші діти почали боятися їх. Це може бути побиття, прояв агресії, образа словами. Тому тривожність можна сказати, що є основою дитячої агресії, бо, по-іншому, діти не розуміють як захистити себе. Тому, зазвичай, ще в дітей є занижений рівень самооцінки, тобто їм здається що вони гірші за інших, невпевнені та замкнуті, бояться виступати публічно. Є такі діти, у яких прояв агресії розвинувся, як певний спосіб подолання тривоги, вони потребують особливої уваги. Вони намагаються маскувати тривогу, ховають її від батьків, викладачів та однолітків, самі не розуміючи що вони хочуть, боячись звернутися по допомогу, тільки провокують погане відношення до себе зі сторони близьких, однолітків та викладачів. [6].

Важко в дитячому віці жити з особистісною тривожністю через те, що у дитини ще недостатньо розвинені компенсаторні механізми психіки, також ще не розвинулось вміння розвантажуватись та знаходити цікаві заняття для розслаблення та зняття напруги. Як результат, особистісна тривожність росте та досягає високої позначки, це може слугувати внутрішньою перешкодою для запам'ятовування та знайомства з чимось новим, реалізацією своїх здібностей та умінь, комунікація з однокласниками та дорослими, життєвої активності та самореалізації.

На сьогоднішній день дуже великий відсоток дітей у віці 6-7 років у яких є тривожність, цих дітей відрізняє: підвищене занепокоєння, непевність у собі, емоційна нестійкість. Тривога дезорганізовує не тільки навчальну діяльність, вона погано впливає та руйнує особистісні структури.

Відомий американський дослідник Ч. Спілбергер виділяє дві форми тривожності – тривога як стан і як властивість. Дослідник виділяє такі види

тривожності: ситуативну, пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією, та особистісну, що є стабільною властивістю особистості [1].

Ситуативна тривожність притаманна всім людям (як емоційний стан). Даний стан корисний тим, що включається в мимовільну регуляцію поведінки. Ситуативна тривожність може бути стійка. В дошкільному віці це може виникати при певному стилі виховання дитини.

Особистісну тривогу можна сформувавши при авторитарному стилі виховання, який поєднується із високим рівнем очікувань батьків по відношенню до дитини, також може бути через гіперопіку, коли тривожні батьки намагаються виробити цю якість в дитині. Якщо хоча б один із батьків тривожний і проявляє гіпертрофну опіку, це викликає у дитини почуття нестабільності та переживання до оточуючого середовища, може здаватися, що з усіх сторін є небезпека, дитина боїться жити й вийти за рамки звичних відносин, орієнтир у спілкуванні та довірі тільки до сім'ї. Але якщо обмежувати дитину у соціальному розвитку, надмірно хвилюватися за те, з ким дитина спілкується та про що, виробляється почуття незахищеності та переживання. Через це виникає невпевненість в собі та своїх силах, високий рівень тривожності, низька самооцінка та страхи. [18].

Часто у дітей розвивається тривожність, коли в сім'ї їм ставлять складні вимоги та задачі, показують незадоволення та неповагу до дитини, постійно і відкрито намагаються виразити, що їм не подобається поведінка дитини. Якщо відверто сварити, карати за дрібні помилки, кричати на дитину та соромити – ситуативна тривожність перетворюється в цілий емоційний фон. Дитина починає очікувати неприємності, покарання, крики та сварки по відношенню до неї, з'являється певних страх. Взагалі тривожність може різко підвищуватися коли дитина готується до шкільного навчання, намагається виконати домашнє завдання, але батьки які не реагували раніше, починають включатися та ставити перед дитиною шалені вимоги, які не по силі поки для виконання. Через очікування великих показників та успішності, батьки починають дратуватися та нервуватися з різного приводу, та навіть їх відсутності.

Коли дитина береться за виконання певних завдань, вона завчасно хвилюється за те, що може щось неправильно зробити і її будуть сварити батьки. Через це дуже складно досягти високих результатів і можна отримати негативну оцінку батьків, що ще більше заганяє в «тупий кут» дитину.

Через очікування невдачі, дитина стає дуже тривожною, схвилюваною та оцінка старань стає все меншою. Посилюється невпевненість в собі та свої силах, проходить важка адаптація до навколишнього світу. Така ситуація відбувається і в школі, різниця є тільки в тому, що з'являється нове обличчя – вчитель – і низькі оцінки.

У віці 6-7 років діти звикли одягати на себе так звані «маски» тривожності – форми поведінки, які дозволяють пережити тривожність в більш м'якій формі і не проявляти її. Особливо є характерними такі «маски», як: занадто мрійливе відношення, втеча від реальності в світ фантазій, коли дитина наче на уроці, але подумки десь у іншому більше приємному місці для неї. Серед постійних проявів тривожності - апатія, негативізм, швидка утомлюваність, безініціативність до спілкування, завдань та активності [22].

Через те, що батьки нехтують інтересами дитини, це призводить іноді до того, що дитина втрачає інтерес та не задовольняє основні потреби. Через апатію часто відбувається безуспішність інших механізмів щодо подолання тривожності, коли фантазія, та навіть агресія не можуть подолати тривожність.

Ми розглянули як проявляється тривожність та які є способи її подолання, як школярі можуть уникнути тривожних переживань, думок і пристосуватися до життя в умовах певного душевного конфлікту.

На думку Л.А. Лепіхової, тривожність виникає в результаті недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, це проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, через це відбуваються неадекватні поведінкові реакції. Через тривожність погіршується не тільки емоційне самопочуття, а й порушується функціональна можливість психіки - проблема з самооцінкою, низький рівень навченості в силу ригідності мислення, відсутність креативного мислення, продуктивності пам'яті - відбувається гальмування розвитку особистості. Так звані

«хронічні тривоги» згодом впливають у патопсихологічні розлади. У багатьох дітей з тривожністю, можуть бути серйозні проблеми зі здоров'ям. [14].

Термін «шкільна адаптація» використовують для того, аби описати різні проблеми і труднощі, які можуть виникати у школі, коли дитина переходить у наступний навчальний клас. З психологічної сторони, це певний процес, під час якого відбувається взаємодія людини із середовищем, при цьому дуже важливо врахувати особливості середовища та намагатися впливати на нього, аби відбувалось забезпечення основних потреб особистості. У даному процесі відбувається пошук та використання засобів задоволення потреб: потреби в безпеці, фізіологічних потреб, потреби у прийнятті та любові, у визначенні та повазі, потреби в самоствердженні, самовираженні й розвитку. Якщо цього немає - виникає дезадаптація.

Шкільна дезадаптація - це сукупність ознак, які показують, що відбувається порушення процесу та складність дитини адаптуватися до школи в цілому, також складнощі у спілкуванні з однолітками, порозуміння з вчителями, неадекватної поведінки, емоційне напруження, проблеми з самооцінкою. Взагалі коли у дитини занижена самооцінка, це дуже погано впливає на успішність, поведінку, мотиваційну й емоційну сферу, відбуваються труднощі у комунікації, складність у виступах на публіку, це виражається через тривожність яка є у дитини.

У дітей молодшого шкільного віку тривожність виникає через незадоволенням провідних потреб віку і відбувається реалізація в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів. Деструктивний вплив на діяльність виникає через тривожні почуття у дітей, тому вони не можуть продуктивно займатися будь-якою діяльністю. Позбутися тривоги дитина сама не здатна, так само як і підвищити самооцінку та впевненість у собі та своїх діях, в результаті чого виникає дезорганізація діяльності та поведінки, і дитина починає діяти менш організовано та плідно. Типове виникнення шкільної тривожності пов'язане з соціально-психологічними чинниками чи проблемою освітньої організації. У віці 6-7 років підвищена шкільна тривожність є показником шкільної дезадаптації. [42].

1.2. Особливості впливу казкотерапії на зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Виникнення тривожності може бути пов'язане зі заниженою самооцінкою дитини та певними страхами. Страхі можуть виникати через те, що не вдається налагодити стосунки з однолітками, важко спілкуватися з учителями і дитина починає думати, що її не люблять, не сприймають, не розуміють.

Компонентами тривожності є біологічна чутливість, індивідуальна тривожність, стрес. Ми проаналізували підходи вчених до чинників тривожності у дітей, можна виокремити найпоширеніші серед них:

1) тривожність в дітей пропорційна комфортності стресу від життєвих ситуацій;

2) через тривожність у дитини посилюється очікування певних негативних наслідків (фізичний дискомфорт, біль, покарання, приниження зі сторони однолітків та дорослих);

3) деструктивна та нестабільна поведінка, яка виникає через тривожність та виховних впливів батьків, особливо матері на дитину;

4) наявність у батьків тривожних, психічних розладів може провокувати невиправдану тривожність у дітей;

5) порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільнят та чинником їхньої тривожності.

Більшість дитячих страхів обумовлено віковими особливостями розвитку і з'являються у певний період життя, а згодом зникають. При адекватному підході батьків, вчителів до розуміння причин їх утворення, дітям легше позбутися нав'язливих страхів.

Самооцінка на нормальному рівні дозволяє людині почувати себе впевнено, робити активний вибір у життєвих ситуаціях, визначає рівень її прагнень і цінностей, характер відносин з оточуючими. Формування починається ще у ранні роки, коли дитина може відокремити себе від оточуючих людей, самооцінка може

змінюватися протягом усього життя, під час певних дій, ситуацій, взаємодії з людьми та ставати більш змістовною.

Психологічні дослідження показують, що у молодших школярів самооцінка не самостійна, бо впливають оцінки оточуючих, особливо думка та оцінка вчителя. Дитина завжди оцінює себе наче копія, навіть певний зліпок оцінок вчителя. Зазвичай у вихованих, чемних учнів формується, як правило, висока, а іноді завищена самооцінка, у слабких – низька, переважно занижена. [12].

Високий рівень тривожності призводить до формування неадекватної самооцінки у особистості школяра. В першу чергу, порушується взаємозв'язок між компонентами власного «Я», руйнується процес саморегуляції, пізнання та удосконалення себе, необ'єктивна оцінка себе, в результаті чого формується внутрішньо особистісний конфлікт та конфлікт із оточуючими людьми, остаточного поглиблюється соціальна дезадаптація особистості.

Сучасна психологія лише з недавніх пір виділила казкотерапію як метод психологічної корекції. Але, не дивлячись на це, зараз терапевтичні казки активно використовують психологи в процесі роботи і з дітьми, і з дорослими [34].

На думку І. Макєєвої «казкотерапія – інтеграційна діяльність, в якій дії уявної ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, спрямованим на активність, самостійність, творчість, регулювання дитиною власних емоційних станів».

На думку Є. Свиридової використовуючи в роботі казкотерапію, дитячому психологу необхідно враховувати наступні психологічні механізми впливу казок: «по-перше, чарівні казки є символічним відображенням древніх ритуалів, найважливішим з яких для казок виступила ініціація. Долаючи різноманітні труднощі, герой отримує можливість зміни – переходу на інший якісний рівень. [13].

Основними принципами занять з казкотерапії є:

- добровільність участі дітей центральний момент казкотерапії. Цьому сприяє ритуал «входження в казку»;

- зв'язок з реальністю: через казки відбувається прилучення дитини до загальнолюдських цінностей. Людина має можливість відновити втрачені сили,

зміцнити віру в добро, при цьому рівень тривоги знижується і настає відчуття спокою і задоволення;

- облік індивідуальних особливостей дітей: від ступеня психологічного комфорту учасників залежить їх активність, глибина емоційної включеності;

- увага рухової активності дітей: втома після багаторазового виконання психогімнастичних етюдів призводить до мимовільного розслабленню організму і, отже, зняття емоційної напруги;

- заохочення самостійності дітей щодо сюжету казок, дія однолітків, власних переживань [43, с. 24].

За допомогою казкотерапії діти можуть вчитися відрізняти негативних героїв від позитивних, можуть розуміти та аналізувати помилки героїв та в своєму житті не повторювати такого. Завдяки казковим сюжетам опановують основні життєві принципи. У віці 6-7 років, у дітей відбувається формування своїх особистісно етичних норм.

Казкотерапія – це вплив практичної психології на внутрішній світ дитини. Психологи кажуть, що найбільш продуктивно використовувати з дошкільниками або з дітьми молодшого шкільного віку. Тому що вони ще не здатні оцінити події, які відбуваються в реальному житті, та певним чином проаналізувати їх для того, щоб прийняти рішення.

Під час гри, коли дитина перевтілюється у казкового героя, вона може ділитися своїми враженнями, емоціями, думками. Так під час сеансів казкотерапії діти засвоюють необхідні моделі поведінки, навчаються реагувати на життєві ситуації, підвищують рівень знань про себе та світ який їх оточує.

Казки добре розвивають пізнавальну сферу дитини, допомагають виховувати моральні почуття, емпатію, впливають на уявлення особистості про себе, спрямовуючи при цьому розвиток бажань дитини. Казки спираються на те найкраще, що вже є у кожної дитини. Кожна дитина завдяки казкам, може дізнатися про те, що добро завжди перемагає зло і негативні герої караються за погані вчинки. Завдяки розумінню цього, у подальшому дитина буде розуміти, що не можна робити

поганого іншим людям, руйнувати чужі речі, сваритися та ображати своїх однолітків тощо.

Під час використання терапії казкою завжди відбувається опора на базові життєві цінності: Добро, Любов, Співпрацю, Гідність, Віру, Спокій, Ентузіазм. Казкові легенди, історії, притчі, міфи, дають можливість розповісти про цінності у вигляді ненав'язливих цікавих і захоплюючих сюжетів. Інформація, яка пропонується дітям в такому вигляді, дуже легко, без опору сприймається та аналізується. Казки допомагають попередити про наслідки тих чи інших дитячих вчинків, але не нав'язують життєвих програм [48].

На власному досвіді ми переконалися, що казкотерапія відрізняється від решти терапевтичних методів тим, що психологічна дія відбувається на ціннісному рівні.

Завдяки казкотерапії дитина може опанувати нові позитивні моделі поведінки для себе, позбавитися тривожності та знизити рівень агресії, негативних емоцій та страху. Коли дитина слухає або читає казку, це допомагає їй впоратися з певними проблемними думками, невпевненістю у собі та свої діях, позбутися страху перед новими знайомствами.

Можна сказати, що зараз казки можна розглядати як навчання так і виховання. Так, як навчання казкою несе в собі дидактичне повчання. А в казці присутня образність і метафоричність мови, хороша кінцівка, наявність таємниці чарівності.

На нашу думку, завдяки терапії казкою можна допомогти формуванню особистості дитини, бо кожна людина по життю маж вміти висловити власну думку, навчається з дитинства слухати співрозмовника та підтримувати діалог не соромлячись.

Коли дитина опиняється перший раз у школі, то в неї виникає багато питань та труднощів, з якими тяжко впоратися. Тому в сучасній школі увага вчителів повинна бути направлена не тільки на те як діти навчаються, які в них бали та чи всі виконують домашні завдання, а ще й на оволодіння позаурочними знаннями. Дуже важливо, аби під час розвитку у школяра був хороший емоційний стан, можливість проявляти себе у соціумі, дружити з однолітками та поважати один одного.

Завданням вчителів та батьків є не тільки контролювати та навчати дітей певних предметів, а й допомагати зберігати їх психічне та фізичне здоров'я, навчити забезпечувати баланс у емоційному стані, аби дитина почувала себе у школі спокійно та не хотіла як можна скоріше піти додому та закритися у собі, подалі від усіх [32, с. 12].

Необхідно підбирати казки відповідно до мети і вікового розвитку дитини, аби можна було допомогти дитині розв'язати свої проблеми, та завчасно застерегти дитину від виникнення нових психолого-емоційних труднощів. Саме це і є дієвий спосіб впливу засобами казкотерапії на дитину молодшого шкільного віку.

Висновки до першого розділу

У 1 розділі дипломної роботи представлено результати дослідження теоретичних засад проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку, було висвітлено сутність, засади і особливості зниження рівня тривожності засобами казкотерапії у вітчизняній та закордонній психології.

Відповідно до цього:

Виявлено, що найбільш поширеною емоцією і негативно забарвленою у людей виступає – страх, він може і у дітей, і у батьків, а також проблеми з самооцінкою. Взагалі під час спілкування батьків з дітьми, часто проявляються негативні емоції, грубі вислови та підвищена інтонація, які можуть викликати страх у дитини, часом це відбувається цілеспрямовано та обдумано і батьки намагаються таким чином впливати на поведінку дитини, виховувати її, забуваючи при цьому, що почуття страху призводить до паралічу свідомості дитини і завдає їй значної шкоди та розвиває високий рівень тривожності. Потім вже у дорослому житті, людині буде складно подолати важкі ситуації, знайти рішення певних проблем, особливо які пов'язані зі страхом дитинства.

Розкрито сутність поняття тривожності, особливості та причини виникнення, способи подолання тривожності засобами казкотерапії. До чинників виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми відносимо:

1) тривожність в дітей пропорційна комфортності стресу від життєвих ситуацій;

2) через тривожність у дитини посилюється очікування певних негативних наслідків (фізичний дискомфорт, біль, покарання, приниження зі сторони однолітків та дорослих);

3) деструктивна та нестабільна поведінка, яка виникає через тривожність та виховних впливів батьків, особливо матері на дитину;

4) наявність у батьків тривожних, психічних розладів може провокувати невинуватну тривожність у дітей;

5) порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільнят та чинником їхньої тривожності.

Проаналізовано та узагальнено, що часто протидія батькам стає для дитини важливішою, ніж незадоволена потреба: вона і не проти б здійснити батьківську заборону, але не може змиритися з тим, що їй забороняють щось робити, лякають незрозумілими страхами і, позбавляючи можливості самостійного вибору, але ж людина повинна вчитися на помилках. Симптоми страхів у молодшому шкільному віці є наслідком поєднання соціальних і інстинктивних страхів і, насамперед страхів невідповідності загальноприйнятим нормам на тлі яких формується почуття відповідальності, «магічного мислення» і виразної в цьому віці сугестивності.

У корекції страхів ефективна казкотерапія – самостійна психотерапевтична методика. Роль казок в корекції страхів проявляється в тому, що за допомогою казок діти навчаються аналізувати життєві аналоги негативних казкових образів і певною мірою протистояти їм, подібно до того, як вона уявляє при слуханні або читанні казок себе в ролі головного героя. Страшні історії можуть розглядатися як один з видів дитячого фольклору, в ході яких самостійно моделюється емоційне подолання страхів.

З'ясовано, що основними чинниками є страх та проблеми з самооцінкою у дитини. Застосування казок у психокорекційній програмі допомагає розвивати пізнавальну сферу дитини, допомагає виховувати моральні почуття, емпатію, впливають на уявлення особистості про себе, підвищує самооцінку та впевненість у

собі, спрямовуючи при цьому розвиток бажань дитини. Завдяки казкотерапії, можна зняти тривожність, налагодити емоційний настрій дитини, підвищити самооцінку, прибрати сором'язливість та страх по відношенню до однолітків та загалом до шкільного середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Діагностика рівня сформованості тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності у дітей 6-7 років, висвітлив те, що у дітей дійсно є розвиток особистісної тривожності який приводить до стійких психоемоційних розладів, починають виникати комплекси, поведінкові розлади, комунікативні проблеми, розвиваються страхи та фобії, загальна дезадаптація та порушення особистісного розвитку.

У другому розділі дипломної роботи поставлено за мету визначити ефективність казкотерапії як методу психокорекції тривожності у молодшому шкільному віці.

Емпіричне дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи №3 (м.Миколаївка). Емпіричну вибірку склали учні 1-2х класів, віком від 6 до 7 років. Загальна кількість досліджуваних склала 40 осіб.

Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи:

1. Методика «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Філіпса) – дозволяє визначити рівень тривожності та основні фактори тривожності молодших школярів (Додаток А).

2. Методика «Страхи в будиночках» (М. Панфілової) – дозволяє проаналізувати та виокремити домінуючі страхи молодших школярів (Додаток Б).

3. Методика «Сходинки» (В.Г. Щур) – дозволяє визначити рівень самооцінки у дітей (Додаток В).

4. Методика "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен) - методика виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності (Додаток Г).

В процесі проведення методики «тест шкільної тривожності Філіпса», на визначення рівня тривожності було виявлено, що більшість молодших школярів – 60% мають підвищений прояв загальної тривожності, 10% дітей виявляють знижений та ще 30% демонструють високий прояв тривожності в школі.

Отже, більшість школярів (60%) мають підвищений прояв тривожності. Це вказує на те, що школярі відчувають тривогу тільки в не звичних для себе ситуаціях. Тоді коли ситуація знайома і передбачувана, тривожність слабшає або не виникає взагалі. Досить високий відсоток школярів – 30% мають високий прояв тривожності. Низький рівень тривожності може свідчити про понижене відчуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. Найменший відсоток школярів (10%) демонструють низький прояв тривожності. Такі школярі схильні до прояву тривожності в ситуаціях відповідальних дій, оцінки їх компетентності.

Результати дослідження загальної тривожності школярів зображені на рис. 2.1.1, результати визначення основних факторів тривожності зображені в таблиці 2.1.2.

Результати дослідження загальної тривожності школярів

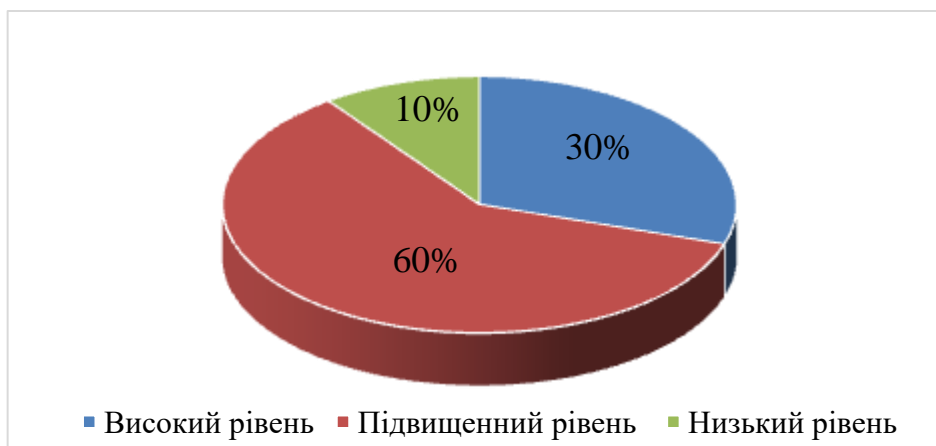


Рис. 2.1.1. Результати дослідження загальної тривожності школярів.

**Результати дослідження основних факторів тривожності за методикою
«Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса)»**

Фактори тривожності	Високий прояв	Підвищений прояв	Знижений прояв
Переживання соціального стресу	10%	30%	60%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	33,3%	10%	56,7%
Страх самовираження	56%	25%	19%
Страх ситуації перевірки знань	50%	33,3%	16,7%
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	45%	34%	21%
Низька фізіологічна опірність стресу	16,7%	50%	33,3%
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	10%	66%	24%

Згідно отриманих даних, можемо встановити факт, що більшість молодших школярів мають негативні емоційні переживання ситуацій, які пов'язані з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрацією своїх можливостей (високий прояв страху самовираження).

Більшість дітей мають негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей (високий прояв страху ситуації перевірки знань).

Дослідження показало, що більшість молодших школярів демонструють орієнтацію на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; відчувають тривогу з приводу оцінок, що даються навколишніми, очікують негативних оцінок (високий прояв страху не відповідати очікуванням дорослих).

Отже, можемо стверджувати, що для більшості молодших школярів факторами тривожності виявилися – страх самовираження, страх перевірки знань та страх не відповідати очікуванням дорослих.

За допомогою методики «Страхи в будиночках» (М. Панфілової) ми вияснили, які страхи переважають у дітей. Розподіл отриманих результатів молодших школярів зображений в таблиці 2.1.3.

Аналізуючи отримані результати нами були виявлені наступні найпоширеніші страхи у молодшому шкільному віці: 85% школярів бояться темряви та кошмарних снів; 60% школярів бояться тварин; 80% мають страх зубних лікарів та уколів; 45% мають страх стихій.

Найменший відсоток школярів – 20% бояться казкових персонажів. Можемо припустити, що на даному віковому етапі дітей такі страхи є не актуальними та змінюються більш характерними для даного віку.

Таблиця 2.1.3

Результати дослідження страхів молодших школярів за методикою «Страхи в будиночках» (М. Панфілової).

Страх	% школярів
Медичні страхи	80%
Страхи, пов'язані із заповіданням фізичної шкоди	50%
Страх смерті (своєї)	50%
Страх тварин (павуків, змій, собак)	60%
Страх темряви і кошмарних снів	85%
Соціально-опосередковані страхи	55%
Просторові страхи	45%
Страхи казкових персонажів	20%

У таблиці 2.1.4 описано загальні показники рівня страху у дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження рівня страху у дітей за методикою «Страхи в будиночках» (М. Панфілової).

Рівень страху	% дітей
Високий	60%
Середній	20%
Низький	20%

Узагальнюючи отримані результати варто відзначити, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають високі показники страху, що пов'язані з ситуацією самотності (темряви, залишитися одному, страх тварин), також страх перед лікарями (уколами, хворобами).

Саме в тій ситуації, коли вони залишаються наодинці виникає відчуття невизначеності, що може провокувати дані страхи дітей. Слід вказати, що найменше школярі бояться казкових героїв, пожежі та води, що вказує на неактуальність даних страхів.

За допомогою методики "Сходишки" (В.Г.Щур) ми вияснили рівень самооцінки кожного респондента. Результати дослідження самооцінки школярів зображені на рис. 2.1.5, Розподіл отриманих результатів молодших школярів зображений в таблиці 2.1.6.

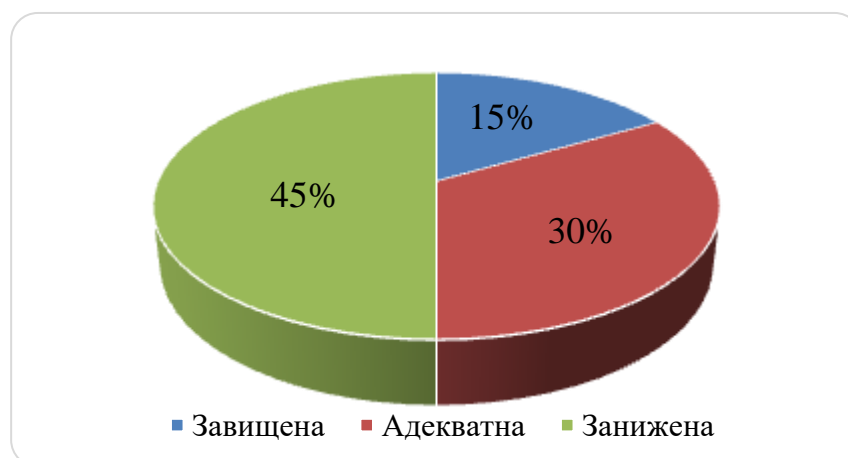


Рис 2.1.5. Результати дослідження самооцінки молодших школярів.

Результати дослідження самооцінки у молодших школярів за допомогою методики «Сходишки» (В.Г. Щур).

Рівень самооцінки	% дітей
Неадекватно завищена самооцінка	0%
Завищена самооцінка	25%
Адекватна самооцінка	30%
Занижена самооцінка	45%

Можна зробити висновок, що більша частина дітей 45% має занижену самооцінку, це значить, що є тривожність та невпевненість у собі та у тому, що правильно виконуєш завдання. Адекватну самооцінку мають 30% респондентів, це означає, що дитина реалістично і самооцінка у звичних ситуаціях і звичних видах діяльності наближається до адекватної. Завищена самооцінка у 25%, діти які люблять ставити себе вище за інших, але почувають себе впевнено та мають низький рівень тривожності. Неадекватно завищена самооцінка не виявлена.

За допомогою методики "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен) ми з'ясували рівень тривожності кожного респондента.

Отже, більшість школярів (60%) мають високий рівень прояву тривожності. Досить маленький відсоток школярів – 10% мають низький прояв тривожності, що свідчить про спокійне реагування на проблемні ситуації. Такі школярі схильні до прояву тривожності в ситуаціях відповідальних дій, оцінки їх компетентності. Середній рівень тривожності може свідчити про понижене відчуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності (30%).

Результати дослідження загальної тривожності школярів зображені на рис. 2.1.7, результати визначення основних факторів тривожності зображені в таблиці 2.1.8.

Результати дослідження загальної тривожності школярів.

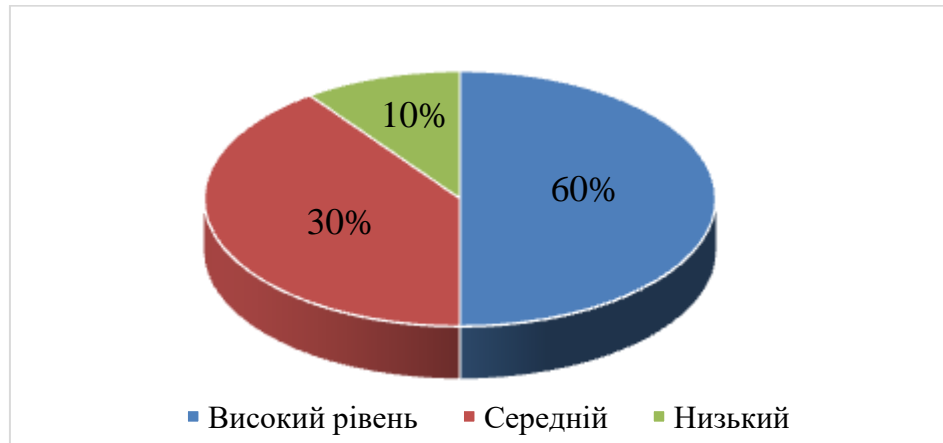


Рис. 2.1.7. Результати дослідження загальної тривожності школярів.

Таблиця 2.1.8

Результати дослідження самооцінки у молодших школярів за допомогою методики "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен).

Рівень тривожності	% дітей
Високий	60%
Середній	30%
Низький	10%

З метою виявлення загального рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, нами було проаранжовано отримані результати (див. Додаток Д). Отримані результати дають нам підставу визначити дітей, яким потрібно провести психокорекційні заходи.

Отримані результати дають підстави сказати про необхідність проведення корекційно-розвивальних заходів щодо зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.

2.2. Розробка психокорекційної програми зниження тривожності у шкільному середовищі у дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма з корекції тривожності молодших школярів. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 10 осіб.

Мета даної корекційно-розвивальної програми – зниження рівня тривожності у молодших школярів.

Відповідно до мети, були виділені наступні **завдання** програми:

1. підвищення загального рівня самооцінки молодших школярів;
2. розвиток впевненості;
3. зниження рівня тривожності;
4. створення позитивного образу себе;
5. зниження рівня страху.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: групова казкотерапія, рухові, музичні ігри.

Обладнання: підручники з казками, м'яч, записи казок, малюнки героїв, шапочки, значки казкових героїв, стільці.

Очікувані результати:

1. формування адекватної самооцінки;
2. формування у дитини позитивного «образу - Я»;
3. актуалізація відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками;
4. розвиток здатності взаємодіяти у групі;
5. зниження рівня тривожності та страху.

Організація занять: програма розрахована на 8 занять по 25 хвилин кожне. Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Кількість учнів у групі: 10 осіб.

Форма занять: групова (Таблиця 2.1.9).

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вступне слово, знайомство з групою Вправа «Вітання» Вправа «Вгадай, хто сховався» Вправа «Мій казковий герой» Підбиття підсумків	М'яч, значки казкових героїв	5 хв. 2 хв. 10 хв. 6 хв. 2 хв.
2.	Привітання, зворотній зв'язок Казка про братів Бом і Мінь Казка про вороненя Підбиття підсумків	Записи казок, шапки	2 хв. 10 хв. 10 хв. 3 хв.
3.	Привітання, зворотній зв'язок. Вправа «Я більше не боюся» Вправа «Маленький кошенья» Підбиття підсумків.	Записи казок, таблички	2 хв. 10 хв. 11 хв. 2 хв.
4.	Привітання, зворотній зв'язок. Вправа «Продумай заздалегідь» Вправа «Трамвайчик» Підбиття підсумків	Записи казок, стільці	2 хв. 3хв. 15 хв. 2 хв.
5.	Привітання, зворотній зв'язок. Казка «Про веселого Памсі» Казка «Мишеня і темрява» Підбиття підсумків.	Записи казок	2 хв. 7 хв. 14 хв. 2хв.
6.	Привітання, зворотній зв'язок. Вправа «сміливець» Вправа «Поміняйтесь місцями» Підбиття підсумків.	Записи казок	2 хв. 10 хв. 11 хв. 2 хв.
7.	Привітання, зворотній зв'язок. Вправа «Магазин» Казка «Кенгуру Вася» Підбиття підсумків.	Записи казок, книга з казкою	2 хв. 11 хв. 10 хв. 2 хв.
8.	Привітання, зворотній зв'язок. Вправа «Ніхто не знає, що я...» Вправа «Мій сусід зліва» Вправа «Дякую» Прощання з групою.	Записи казок	2 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 3 хв.

Заняття №1

Вступне слово, знайомство з групою.

Вправа «Вітання»

Мета: познайомити учнів першого класу, розвивати здатність до емпатії, розуміння емоційного стану інших дітей.

Хід роботи: Діти стають у коло, беруться за руки і, усміхаючись, передають потиски («струм») один одному.

Вправа «Вгадай, хто сховався»

Мета: познайомити учнів першого класу, розвивати здатність до емпатії, розуміння емоційного стану інших дітей.

Хід роботи: Діти заплющують очі, одна дитина ховається. Діти дивляться, хто зник, і описують його (її).

Вправа «Мій казковий герой»

Мета заняття: формування довірчого відносини між учасниками групи і зняття напруги.

Обладнання: значки казкових героїв.

Хід роботи: Школярам пропонується розповісти про себе від імені обраного ними казкового героя (кожна дитина придумує собі «псевдонім» казкового героя, вибирає для себе відповідний значок).

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №2

Привітання, зворотній зв'язок.

Казка про братів Бом і Мінь

Мета: зняття тривожності, страху.

Обладнання: шапочки для братів Бом і Мінь.

Хід роботи: Зараз ми розіграємо з вами казку. Хто з вас яку роль хотів би грати (3 ролі)? Діти вибирають. Психолог читає, діти показують. «Жили, були два брата - Бом і Мінь.

Бом був сильний, сміливий і ніколи не сумував (психолог показує сміливого, веселого; просить дитину повторити), а Мінь всього боявся, плакав і часто не знав, що робити.

На їх країну напав злий дракон. Він забрав у людей всю їжу (психолог показує злого дракона, «літає» по кімнаті; просить дитину повторити). Тоді, Бом вирішив прогнати цього дракона. Зібрався він, попрощався з батьками та братом, сів на коня і поїхав. Мінь хотів поїхати з братом, але дуже боявся, тому залишився вдома (Психолог показує, як Мінь боявся; просить дитину повторити). Минуло багато часу, і від Бома не було ніяких звісток. Тоді батьки послали Міню виручати брата і

проганяти дракона. Мінь довго плакав, але робити нічого - зібрався він, сів на коня і відправився в шлях (психолог показує, як Мінь поплакав, сів на коня і повільно поїхав; просить дитини повторити). Приїхав Мінь до печери дракона. Дивиться, а дракон перетворив Бома в камінь (психолог зображує камінь; просить дитину повторити). Злякався Мінь, хотів уже втекти (психолог показує, як Мінь злякався; просить дитину повторити), але тут з'явився Добрий чарівник ... »

Дітям пропонується проблемна ситуація, продовжити казку і розіграти.

Що сталося далі?

Що зробив Мінь?

«Казка про вороненя»

Мета: корекція тривожності, віра у себе та свої сили, корекція страхів.

Обладнання: запис казки.

Хід роботи: Дітям пропонується обговорити зміст казки.

Що відчув вороненя, коли мама сказала, що йому пора літати?

Як ти думаєш, вороненя хотів літати? Чого він боявся?

Чому вороненя все-таки полетів?

Які якості йому допомогли?

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №3

Привітання, зворотній зв'язок.

Вправа «Я більше не боюся»

Мета: навчити дітей розпізнавати свої шкільні страхи, допомогти знайти способи їх подолання.

Обладнання: таблички.

Хід роботи: У кабінеті на стінах прикріплені таблички з відповідями «Так», «ні», «іноді». Пропонується дітям послухати твердження, які зачитує психолог, подумати, вибрати відповідь і стати поруч з потрібною табличкою.

Вправа «Маленький кошеня»

Мета: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки.

Обладнання: запис казки.

Хід роботи: Дітям пропонується обговорити зміст казки.

Через що сумував і переживав Кошеня?

Чому з ним не хотіли грати?

Що зрозумів Кошеня, коли подивився на сонечко?

З тобою коли-небудь траплялося щось схоже?

Чому ти міг би навчитися у кошеняти, а чому міг би навчити його сам?

Згадайте, що сказав кошеня в казці, коли побачив сонечко? (адже воно таке ж помаранчеве, як і я!). Постарайтеся привести порівняння з собою (якщо відчувають труднощі, можливий варіант один про одного).

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №4

Привітання, зворотній зв'язок.

Згадайте, що допомагає нам впоратися з хвилюванням? коли воно корисно для нас, а в яких випадках негативно впливає?

Вправа «Продумай заздалегідь»

Мета: формування навичок сили волі і подолання тривожних ситуацій.

Хід роботи: Сядьте спокійно в комфортній позі. Закрийте очі. Уявіть себе в важкій ситуації, як наш герой. Постарайтеся відчути себе настільки спокійно, наскільки можете. Подумайте, що скажете і що зробите. Придумуйте можливі варіанти поведінки до тих пір, поки не відчуєте себе абсолютно спокійно.

Що ви відчували, коли виконували вправу?

Чи вийшло у вас знайти варіанти поведінки і заспокоїтися?

Вправа. «Трамвайчик»

Мета: формування почуття спільності у дітей, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Обладнання: стільці.

Хід роботи: Всі сидять в колі. Один стілець вільний. Починає той, у кого вільний стілець праворуч. Він повинен пересісти на вільний стілець і сказати: «А я їду».

Наступний учасник, у кого справа виявився порожній стілець, пересідає і каже: «А я теж». Третій учасник говорить: «А я зайцем», а четвертий заявляє: «А я з ... (називає ім'я будь-якого учасника)». Той, чиє ім'я назвали, поспішає сісти на порожній стілець, і далі по аналогії.

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №5

Привітання, зворотній зв'язок.

Згадайте, який спосіб нам допомагає впоратися з тривожністю, чому ми навчилися на минулому занятті?

Сьогодні ми з вами познайомимося ще з однією цікавою казкою

Казка «Про веселого Памсі»

Мета: розвиток вольових якостей, впевненості у собі.

Обладнання: запис казки.

Хід роботи: Дітям пропонується обговорити зміст казки.

Які думки були в голові у Памсі?

Боровся він з ними? Хто йому допоміг?

Чи варто постійно думати про те, що тебе турбує?

Як з цим впорався наш герої?

Казка «Мишеня і темрява»

Мета: зняття напруженості, страху, розвиток впевненості у собі.

Обладнання: запис казки.

Хід роботи: Дітям пропонується обговорити зміст казки.

Чого боявся Мишеня?

Тобі буває так само страшно? В яких випадках?

Що допомогло Мишеняті не боятися?

Що Мишеня дізнався про темряву?

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №6

Привітання, зворотній зв'язок.

Вправа «Сміливець»

Мета: формування навичок подолання тривожності, розвиток впевненості.

Хід роботи: Учаснику пропонується підібрати героя мультфільму, казки, історії, комп'ютерної гри, який цікавий самій дитині.

В кінці вправи у дитини питають, яким він вважає Сміливця. Важливо акцентувати увагу на позитивних характеристиках («сміливий», «відважний», «нічого не боїться»). потім просять дитину повторити: «Я сміливий, відважний, нічого не боюся». Ці затвердження потрібно повторити 3-5 разів. Після чого підводить підсумок: «Я вірю, що ти - справжній Сміливець, тільки це поки не часто проявляється».

Вправа «Поміняйтесь місцями»

Мета: формування почуття спільності у дітей, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Хід роботи: Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і говорить фразу: «Поміняйтесь місцями ті, хто ... (вміє вмиватися вранці) ». В кінці називається будь-якої ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними вмінням або ознакою помінятися місцями. Завдання провідного - встигнути сісти на будь-який, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №7

Привітання, зворотній зв'язок.

Вправа «Магазин»

Мета: формування навичок подолання тривожності.

Хід роботи: У кожного з нас є такі «боюські».

Сьогодні можна буде їх обміняти на потрібні для вас якості.

Що відчували, коли виконували дану вправу?

Казка «Кенгуру Вася»

Мета: розвиток самооцінки, взаємодопомоги.

Обладнання: запис казки.

Хід роботи: Дітям пропонується обговорити зміст казки.

Чому Вася вважав, що у нього нічого не вийде?

Чим чарівний посох допоміг Васі?

Підсумки

Підбиття підсумків : «Що ми робили на сьогоднішньому занятті?»

Заняття №8

Привітання, зворотній зв'язок.

Вправа «Ніхто не знає, що я...»

Мета: формування почуття спільності у дітей, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Хід роботи: Кожен з учасників (по колу або в довільному порядку) доповнює фразу: «Ніхто в групі не знає, що я ...» Наприклад: «Ніхто в групі не знає, що я сьогодні не почув дзвінок будильника », або « Ніхто в групі не знає, що більше всього на світі я люблю солоні огірки », або «Ніхто в групі не знає, що мені снилося сьогодні вночі ... І я нікому не скажу!».

Вправа. «Мій сусід зліва»

Мета: формування почуття спільності у дітей, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Хід роботи: Педагог-психолог пропонує учасникам уважно подивитися на сусіда зліва і назвати те, що у того добре виходить. коло повинен замкнутися. Чи приємно було чути від інших позитивні оцінки своїх умінь? Чи виникали труднощі? Які? Чому?

Вправа. "Дякуємо"

Мета: проаналізувати свої почуття.

Хід роботи: Учасники встають в гурток, і ведучий пропонує кожному подумки покласти на ліву руку все, то з чим він прийшов на перше заняття, свій багаж настрою, думок, знань, досвіду, а на праву руку - то, що отримав на цих заняттях нового.

Потім, все одночасно сильно плескають у долоні і кричать - СПАСИБІ!

Прощання з групою.

2.3. Аналіз ефективності впливу впровадженої програми.

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційної програми зі зниження тривожності було проведено контрольний зріз рівня тривожності молодших школярів експериментальної групи, у кількості 10 осіб.

Так, за методикою діагностики рівня тривожності «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Філіпса), було виявлено позитивну динаміку зниження рівня тривожності до адаптації у шкільному середовищі у молодших школярів. Порівняльні показники методики до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

Результати групової психокорекції зі зниження рівня тривожності за методикою «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Філіпса)

Рівень тривожності	Кількість респондентів (у %)	
	Корекційна група	
	До експерименту	Після експерименту
Високий	40%	0%
Підвищений	60%	30%
Знижений	0%	70%

Показники даної таблиці свідчать, що після проведення корекційної програми зменшилась кількість учнів з підвищеною та високою тривожністю та зросла кількість зі зниженим рівнем. Так, за первинними результатами методики було виявлено 60% осіб, які мають підвищений рівень тривожності, після програми стало 30%. Також після впровадження корекційної програми та повторної діагностики стало 0% осіб з високою тривожністю, відповідно кількість осіб зі зниженою тривожністю стала 70%. Високий рівень тривожності до корекційної програми був 40%, після проведення зменшився на 40%. У той самий час, після впровадження корекційної програми було проведено додаткове опитування кожного з учасників

корекційної групи. Якщо раніше учні з підвищеним рівнем тривожності відчували свою невпевненість, на високому рівні був фактор страху самовираження та страх не відповідати очікуванням оточуючих, боялися висловлювати власну думку, то після проведеної корекційної програми школярі зазначили, що почали впевненіше себе почувати, адекватно оцінювати свої досягнення, проявляти ініціативу.

За методикою діагностики рівня самооцінки «Сходінки» (В.Г. Щур), було виявлено, що у більшості дітей самооцінка стала адекватною. Порівняльні показники методики до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2.

Результати групової психокорекції з підвищення рівня самооцінки за методикою «Сходінка» В.Г. Щур

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у %)	
	Корекційна група	
	До експерименту	Після експерименту
Завищена	55%	10%
Занижена	45%	20%
Адекватна	0%	70%

Показники даної таблиці свідчать, що після проведення корекційної програми зменшилась кількість учнів з завищеною та низькою самооцінкою, та зросла кількість з адекватною. Так, за первинними результатами методики було виявлено 55% осіб, які мають завищену самооцінку. Після впровадження корекційної програми та повторної діагностики з адекватною самооцінкою стало 70%. Занижена самооцінка була у 45%, після корекційної програми стала 20%. У той самий час, після впровадження корекційної програми було проведене додаткове опитування кожного з учасників корекційної групи. Якщо раніше учні з завищеною самооцінкою та високою, відчували себе краще за інших, не реагували на зауваження, то після проведеної корекційної програми школярі зазначили, що почали адекватно ставитися до себе та своїх можливостей. В той же час, діти у

котрих була занижена самооцінка, вони боялися виступати на публіці, висловлювати власну думку, проявляти ініціативу, після проведення корекційної програми стали більш впевненими у власних силах та можливостях.

За методикою «Страхи в будиночках» (М. Панфілової), було виявлено, що у багатьох дітей знизився рівень страху. Порівняльні показники методики до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3.

Результати групової психокорекції зі зниження рівня страху за методикою «Страхи в будиночках» (М. Панфілової)

Рівень страху	Кількість респондентів (у %)	
	Корекційна група	
	До експерименту	Після експерименту
Високий	60%	10%
Середній	40%	30%
Низький	0%	60%

Показники даної таблиці свідчать, що після проведення корекційної програми зменшилась кількість учнів з високим рівнем страху, а з низьким рівнем страху кількість учнів зростає. Так, за первинними результатами методики було виявлено 60% осіб, які мають високий рівень страху, після корекції показник зменшився на 50%. Після впровадження корекційної програми та повторної діагностики з середнім рівнем страху стало 30%, до корекції було 40%, можна зробити висновок, що діти у яких був високий рівень не змогли повністю позбутися страхів, але сприйняття страху вже є не таким критичним. З низьким рівнем страху було 0% учнів, після проведення психокорекційної програми показник збільшився на 60%. У той самий час, після впровадження корекційної програми було проведене додаткове опитування кожного з учасників корекційної групи. Якщо раніше учні наголошували, що дуже бояться темряви, лікарів, самотності, стихій, то після психокорекції говорять вже не з такою сильною тривожністю та схвилюванням, аналізують та спокійніше ставляться до речей, які їх пугають.

За методикою діагностики рівня тривожності "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен), було виявлено позитивну динаміку зниження рівня тривожності у молодших школярів. Порівняльні показники методики до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 2.3.4.

Таблиця 2.3.4.

Результати дослідження тривожності у молодших школярів за допомогою методики "Вибери потрібне обличчя" (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен)

Рівень тривожності	Кількість респондентів (у %)	
	Корекційна група	
	До експерименту	Після експерименту
Високий	60%	10%
Середній	40%	30%
Низький	0%	60%

Показники даної таблиці свідчать, що після проведення корекційної програми зменшилась кількість учнів з високим рівнем тривожності та зросла кількість зі зниженим та середнім рівнями. Так, за первинними результатами методики було виявлено 60% осіб, які мають високий рівень тривожності, після проведення психокорекційної програми стало 10%. Також після впровадження програми та повторної діагностики стало 30% осіб з середньою тривожністю, відповідно кількість осіб зі зниженою тривожністю стала 60%. У той самий час, після впровадження корекційної програми було проведене додаткове опитування кожного з учасників корекційної групи. Якщо раніше учні з високим рівнем тривожності мали проблеми у спілкуванні, самовираженні та впевненості у собі та свої діях, також на високому рівні був фактор страху виступів на публіку та страх не відповідати очікуванням оточуючих, боялися висловлювати власну думку, то після проведеної корекційної програми школярі зазначили, що почали впевненіше себе почувати, адекватно оцінювати свої досягнення, проявляти ініціативу та більш ініціативно спілкуватися та заводити друзів у школі.

Кількісні показники співвідношення рівня самооцінки, тривожності (за Філіпсом), рівня тривожності (за Теммл), та рівня страху до та після проведення психокорекційної програми наведено на Рис. 2.3.1. та Рис 2.3.2. Ми перевели показники у числа, високий рівень – 10, середній – 6, низький рівень прояву – 2.

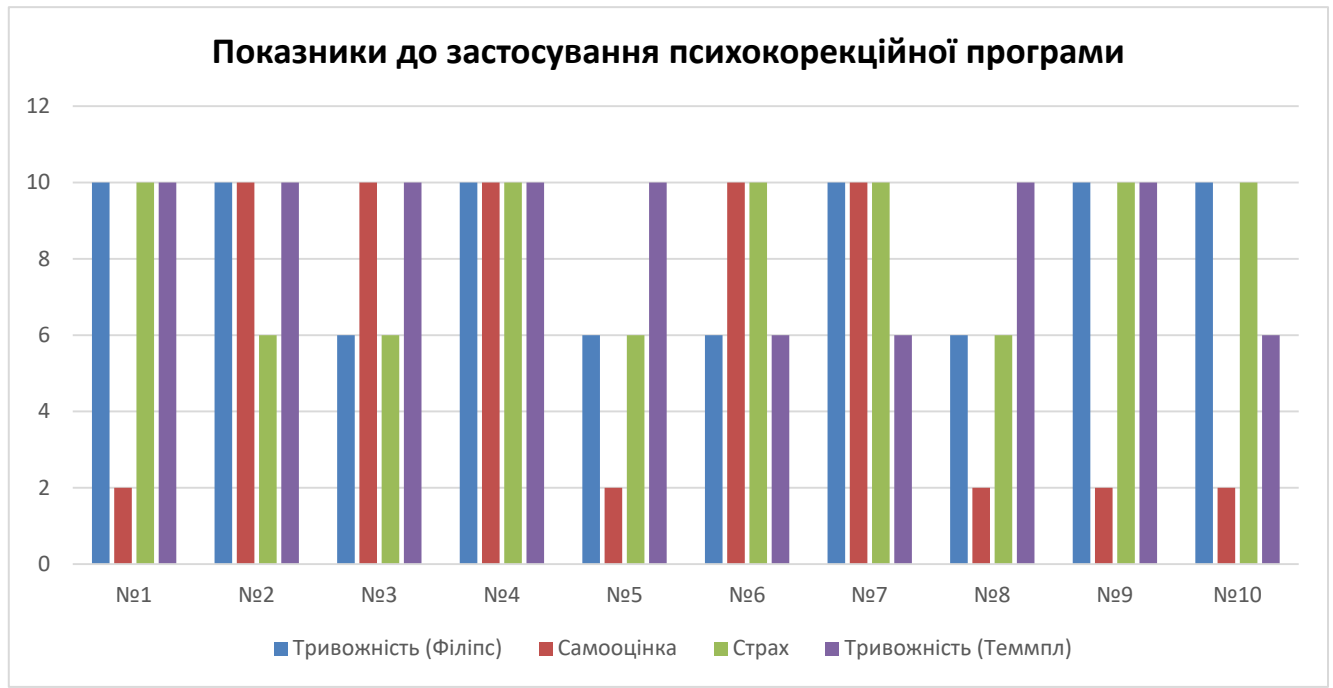


Рис. 2.3.1 Кількісні показники співвідношення рівня самооцінки, тривожності та рівня страху.

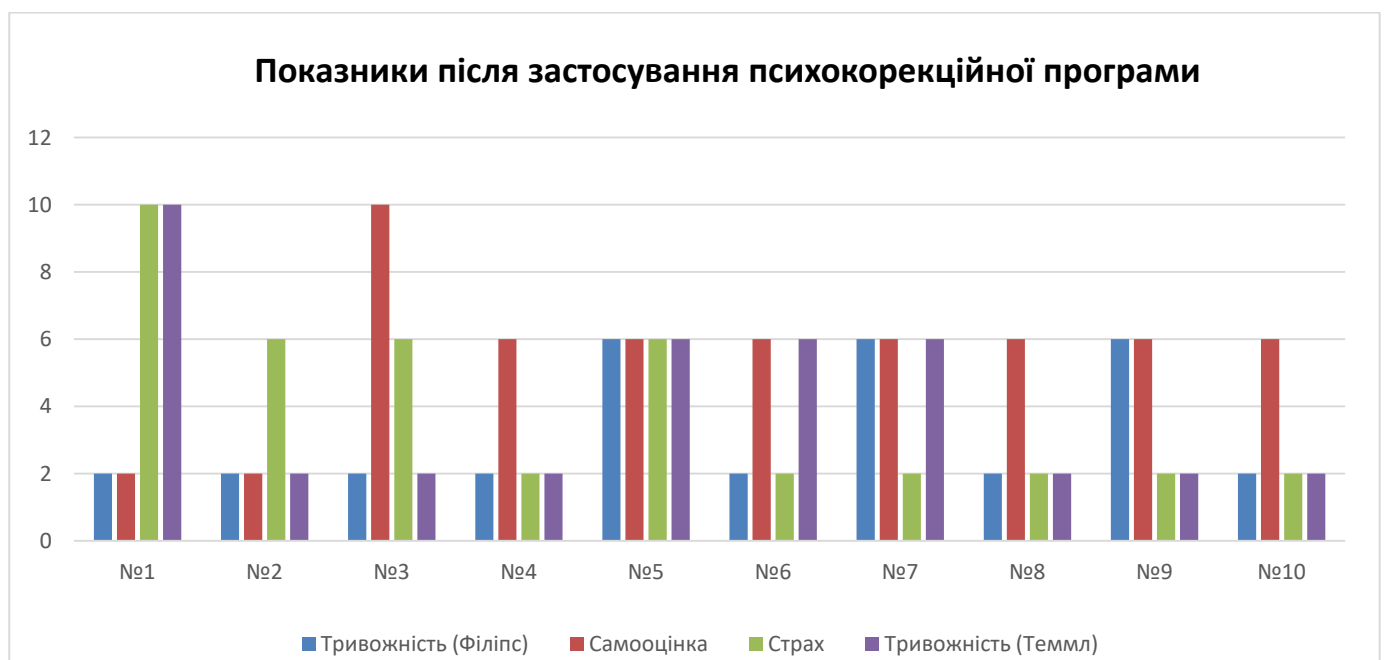


Рис. 2.3.2 Кількісні показники співвідношення рівня самооцінки, тривожності та рівня страху.

З метою виявлення впливу психокорекційної програми на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку, нами було проаранжовано отримані результати (див. Додаток Е).

Для перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t -критерія Стюдента для залежних вибірок, результати якого представлено в Додатку Є. Відповідно до результатів обчислення $t_{\text{емп}} = 8,7$ при критичних значеннях $t_{\text{кр}} = 2.1$ ($p \leq 0.05$) та $t_{\text{кр}} = 2.88$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про те, що $t_{\text{емп}}$ потрапляє у зону значущості оскільки $t_{\text{емп}} > t_{\text{кр}}$ ($p \leq 0.01$), що говорить нам про наявність кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t -Стюдента зображено на Рис.2.3.3.



Рис.2.3.3. Графічне зображення результату статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми зі зниження тривожності (методика «Страхи в будиночках» М. Панфілової, методика «Сходінка» В.Г. Щур, методика «Діагностика рівня шкільної тривожності» Філіпса).

2.4. Практичні рекомендації батькам та вихователям по взаємодії з тривожними дітьми.

Рекомендації:

1. Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення батьків і педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів дитини, не ігноруйте почуттів дитини, якомога менше зауважень.

2. Враховуючи підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання тривожних дітей:

- не акцентуйте уваги на невдачах;
- давайте право на помилку;
- опитування тривожних дітей варто робити всередині уроку;

- не порівнюйте дитину з оточенням, лише із самою собою, з власним результатом;

- оцінюйте тільки дію, вчинок, а не всю особистість;

- не соромте прилюдно, не принижуйте гідності, не вимагайте прилюдного каяття.

3. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини:

- частіше хваліть, але не за здібності, а за зусилля, старання;

- частіше звертайтеся на ім'я;

- не ставте завищених вимог; • введіть щоденний ритуал « Бюро гарних новин»;

- заведіть у класі « Банк успіху», озвучуйте здобутки, досягнення учнів;

- сприяйте підвищенню соціального статусу дитини серед однолітків;

- створюйте педагогічні ситуації гарантованого успіху;

- допомагайте виявляти себе , самостверджуватися в різних аспектах шкільного життя.

4. Забезпечте підтримку перед травматичними подіями і під час них:

- Заздалегідь обговоріть, як відбуватиметься контрольна, моніторинг;

- Обирайте зручний для дитини спосіб перевірки знань (письмо чи на одинці з вчителем);

- Частіше застосовуйте візуальну (погляд) і тактильну (дотик) підтримку;

- Намагайтесь знизити значущість ситуації, відмовитися від порівняння себе з іншими і бажання бути вищим;

- Зосередитися на завданні;

- Намагайтесь скорегувати установку на надмірну вадливість успіхів у навчанні (перенесіть акцент з оцінки результату на процес як чергову сходинку до успіху);

- Використовуйте позитивне підкріплення під час відповіді.

5. Уникайте виникнення зайвих, необов'язкових психотравматичних ситуацій (не примушуйте виступати на сцені, олімпіадах).

6. Не експлуатуйте надмірну відповідальність тривожних дітей, не давайте доручень, пов'язаних із підвищеною відповідальністю (особливо – за інших дітей).

7. Залучайте тривожних дітей до корекційних занять з психологом (відпрацювання конструктивних засобів поведінки у складних ситуаціях, засвоєння прийомів подолання хвилювання, тривоги; зміцнення впевненості у собі, розвиток самооцінки і мотивації).

8. Вправа «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.

9. Вправа «Сміливець»

Дитині пропонується підібрати героя мультфільму, казки, історії, комп'ютерної гри, який цікавий самій дитині.

В кінці вправи у дитини питають, яким він вважає Сміливця. Важливо акцентувати увагу на позитивних характеристиках («сміливий», «відважний», «нічого не боїться»).

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що завдяки корекційній програмі можна знизити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2. У процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження тривожності виступає казкотерапія. Саме тому впровадження казкотерапії в процес зниження тривожності сприятиме гарним показникам.

3. Психокорекційна програма зі зниження тривожності визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами казкотерапії.

4. Результати дослідження показали, що більшість дітей експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. Досліджувані контрольної групи суттєвих змін щодо їх прояву не проявляли.

Кількісний аналіз особливостей формування всіх структурних компонентів учасників контрольної групи за результатами констатувального й контрольного експериментів не виявив значних відмінностей. У результаті проведеної нами психокорекційної роботи зі зниження тривожності, статистично доведено достовірність позитивних змін у дітей корекційної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й контрольного експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,01$) що підтверджує достовірність зміни рівня тривожності. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми зі зниження тривожності для розвитку впевненості в собі у дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Під час написання дипломної роботи, перед нами був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. Теоретично було обґрунтовано сутність поняття тривожності, особливості та причини виникнення, способи подолання тривожності засобами казкотерапії. З'ясовано, що основними чинниками тривожності є страх та проблеми з самооцінкою у дитини. Тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням у дитини. Застосування казок у психокорекційній програмі допомагає розвивати пізнавальну сферу дитини, допомагає виховувати моральні почуття, емпатію, впливають на уявлення особистості про себе, підвищує самооцінку та впевненість у собі, спрямовуючи при цьому розвиток бажань дитини.

2. Проведено діагностику рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. У результаті здійснення діагностики, було виявлено, що більшість дітей експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. Досліджувані контрольної групи суттєвих змін щодо їх прояву не проявляли. У більшості досліджуваних експериментальної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників зниження тривожності, особливості яких проявлялися в підвищені впевненості у собі.

3. Розроблено психокорекційну програму зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії. Сутність корекційної програми полягала у зниженні рівня тривожності, зниженні рівня страху та формування адекватної самооцінки.

Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й формувального експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,01$) що підтверджує достовірність зміни рівня тривожності. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами

психокорекційної програми зі зниження тривожності для розвитку впевненості у собі дітей молодшого шкільного віку.

4. Здійснено аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми та розроблено практичні рекомендації, які допоможуть подолати тривожність, підвищити рівень самооцінки, знизити рівень страху. Рекомендації були надані батькам та вчителям, бо саме вони мають розуміти як треба поводити себе з тривожною дитиною, як її підтримувати та розвивати впевненість у собі. Якщо дотримуватися наданих нами рекомендацій, згодом можна буде побачити як змінилась тривожна дитина, головне батькам та вчителям мати час та бажання допомогти позбутися тривожності дитині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян Л. С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста : автореф. дисс. на получение науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Акопян Любовь Суреновна. – Самара, 2002. 21 с.
2. Акопян Л.С. Особенности преодоление страхов у детей младшего школьного возраста /Л.С. Акопян // Образование и саморазвитие, 2013. № 17. С . 214-218.
3. Аландаренко Ю. Страхи дітей. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів / Ю. Аландаренко // Шкільному психологу. Усе для роботи : Науково-методичний журнал. 2014. № 9. С. 26-30.
4. Астапов В. М. Тревожные расстройства у детей. Классификация тревожных расстройств / В. М. Астапов // Прикладная психология. 2002. – № 2. С. 32 – 41.
5. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами / І. В. Бабарикіна // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2011. – Вип. 45. № 937. С. 18-20.
6. Богучарова О. І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування / О. І. Богучарова // Практична психологія та
7. Бурлачук Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук // 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007 : ил. – (серия «Мастера психологи»). С. 304, 454.
8. Вараксина А.В. Анализ программ коррекции страхов у младших школьников средствами арт–терапии / А.В. Вараксина // Молодой ученый. 2016. № 21. С. 700-703.
9. Єнгаличева І.В. Казкотерапія як один із методів корекційно-розвивальної роботи з педагогічно занедбаними учнями / І.В. Єнгаличева // Науковий ввісник Ужгородського національного 43 університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 25, 2019. С. 70-72.

10. Живанова В. А. Дослідження страху як психічного феномену в історичній ретроспективі / В. А. Живанова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2000. № 3. С. 121-125.
11. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб. : Речь, 2010. – 320 с.
12. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. А. Захаров. – СПб, 2000. 224 с.
13. Захаров, А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов / А.И. Захаров. – СПб. : КАРО, 2011. 268 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб, Речь, 2008. – 208 с.
15. Калацкая Н.Н. Детские страхи и способы их коррекции у детей школьного возраста / Н.Н. Калацкая, В.Ф. Шигабиева // Вестник НЦБЖД, 2011. – № 2. С. 44-47.
16. Карпенко Н. В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей / Н. В. Карпенко // Дошкільне виховання. 1997. № 12. С. 18 – 19.
17. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей // Початкова школа. 2002. № 3. С. 4–7.
18. Ковалевская А.А. Психологическая коррекция страхов младших школьников / А.А. Ковалевская // Проблемы современног педагогического образования, 2016. – № 44. С.75–81.
19. Коненко Е.А. Особенности содержания страхов у детей / Е.А. Коненко // Молодой ученый. 2016. №14. С. 547-549.
20. Лебедева Л.Д. Велики ли глаза у страха? // Школьный психолог. 2000. № 19. С. 8–17.
21. Липская Т. А. Возможности метафоры как средства диагностики школьных страхов детей младшего школьного возраста / Т. А. Липская // Личность в условиях современных социальных изменений: 44 материалы научно-практической конференции. – Магнитогорск : МаГУ, 2010. С. 102-110.
22. Макеева І.П. Казка як засіб розвитку емоційної сфери у дошкільнят з порушеннями поведінки // І.П. Макеева // Дошкільна освіта. 2002, № 1. С. 70-75.

23. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психолого-педагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва / Н. Мирошниченко // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. 2009. № 47. С. 21-26.

24. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів / М. М. Мовчан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 7: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210-218.

25. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. – К. : Видавництво Дім «Слово», 2009. – 464 с.

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

27. Назаревич В. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів / В. Назаревич, А. Корнієнко // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : [український науковий журнал] / Ун-т "Україна", Всеукр. асоц. політ. наук. – Київ : Україна, 2010. № 1. С. 236-240.

28. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Діагностика страхов у дітей и подростков // Школьный психолог. 1999. № 8. С.10–12.

29. Полякова Т. В. Особенности страхов у детей младшего школьного возраста и причины их возникновения / Т. В. Полякова // Современные 45 наукоемкие технологии. 2013. № 12. С. 148-150.

30. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія [Текст]: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

31. Пономаренко Л. П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. – Одесса: Астра-Принт, 2009. 40 с.

32. Прихожан А. М. Причины, профілактика і подолання тривожності/ / Психологічна наука і освіта, N 2, 1998. С. 11 - 17.

33. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан.— М. : МОДЭК, 2000. 304 с.
34. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. – М.: Наука, 2010. 240 с.
35. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. 192 с.
36. Психологические тесты / под ред. А.А.Карелина. – в 2-х т. – М. : ВЛАДОС, 2003. 362 с.198.
37. Психология : слов.-справ. / авт.-сост. А.В.Петровский. – М.: Знание, 1995. 327 с.
38. Психологический словарь /За ред. В. В. Давидова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова та ін — М.: Педагогика, 1983. 448 с.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
40. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000. 438 с.
41. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2004. 672с.
42. Реан А. А. Изучение агрессивности личности / А. А. Реан // Психология изучения личности. – СПб.: Питер, 2001. – 284 с.
43. Реан А.А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности / А. А. Реан // Ананьевские чтения - 97. 1997. №2. С. 13-16.
44. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 2006. Т. 17. №5. С. 3 - 18.
45. Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом. / А. Романов. -М.: Изд-во «Плэйт», 2003. 58 с.
46. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 2007. 176 с.

46. Румянцева Т.Г. Агрессия и контроль / Т. Г. Румянцева // Вопросы психологии. 1992. №5/6. С. 35-40.

47. Румянцева Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке / Т.Г. Румянцева.– М.: Педагогика, 2005. 124 с.

48. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология [Текст]: Учеб. пособие. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1990.

49. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник .— Дрогобич, 2004. 287 с.

50. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. – Воронеж: Институт практической психологии, 1996. 96 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест шкільної тривожності Філіпса

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впорася з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Методика «Страхи в будиночках» І.М.Панфілова.

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, Кошія 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, здригася 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 (свої);
4. Боязнь тварин;
5. Страхи казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Методика «Сходишки» (В.Г. Щур)

Інструкція:

"Якщо всіх дітей розсадити на цих сходах, то на трьох верхніх сходинках опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні - чим вище, тим кращі (показують: "хороші", "дуже хороші", "найкращі").

А на трьох нижніх сходинках опиняться погані діти - чим нижче, тим гірші ("погані", "дуже погані", "найгірші").

На середній сходинці діти не погані і не хороші. Покажи, на яку сходинку ти поставиш себе. Поясни чому?"

Після відповіді дитини, її запитують: "Ти такий насправді чи хотів би бути таким? Познач, який ти насправді і яким хотів би бути". "Покажи, на яку сходинку тебе поставила б мама".

Використовується стандартний набір характеристик: "хороший - поганий", "добрий - злий", "розумний - дурний", "сильний - слабкий", "сміливий - боягузливий", "найбільш старанний - найбільш недбалий". Кількість характеристик можна скоротити.

У процесі обстеження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: вагається, роздумує, аргументує свій вибір.

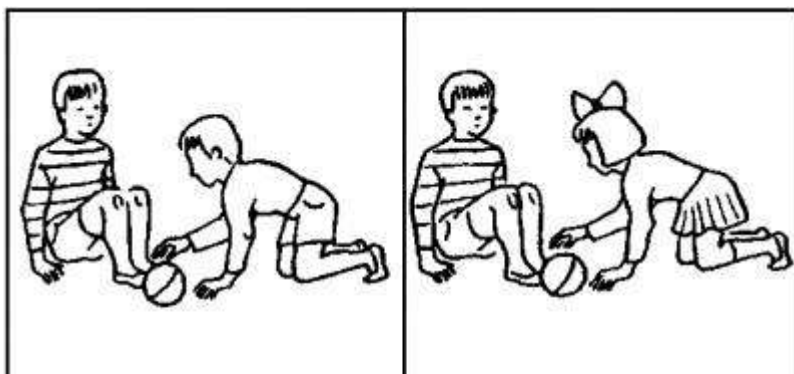
Якщо дитина не дає жодних пояснень, їй слід задати уточнювальні питання: "Чому ти себе сюди поставив? Ти завжди такий?" І т.д.

Методика "Вибери потрібне обличчя" (Р. Темпл, М. Дорки і В. Амен.)

Інструкція:

Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (мал. 1-14). Кожен малюнок сюжетно представляє собою де яку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію.

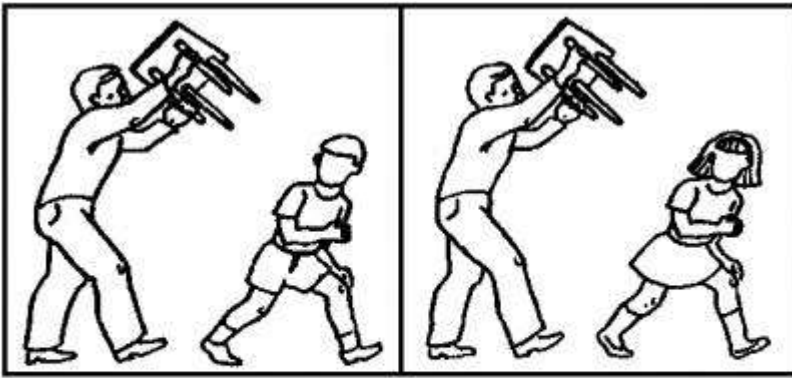
Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка). У процесі тестування досліджуваний ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальовано повністю, даний лише загальний контур його голови.



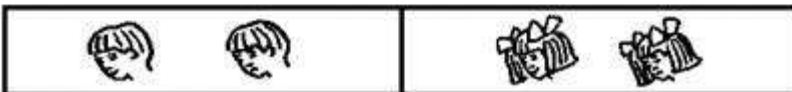
Мал. 1. Гра дитини з молодшими дітьми. Дитина в даній ситуації грає з двома малюками.



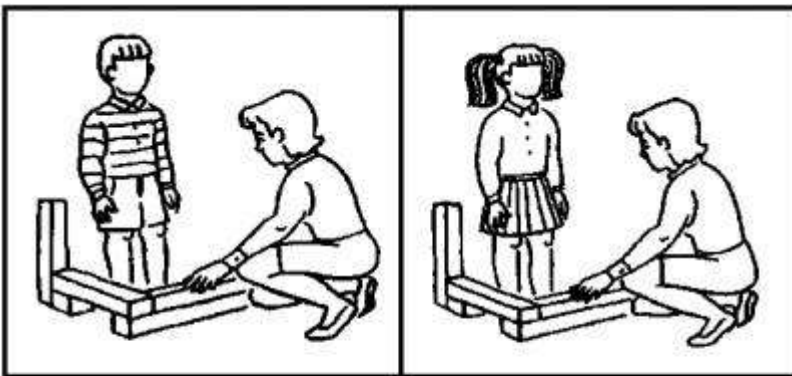
Мал. 2. Дитина і мати з немовлям. Дитина йде поруч з матір'ю, яка везе коляску з немовлям.



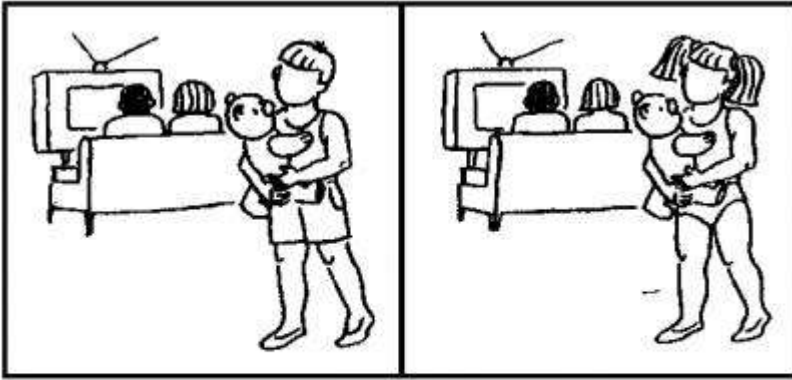
Мал. 3. Об'єкт агресії. Дитина тікає від нападника на нього однолітка.



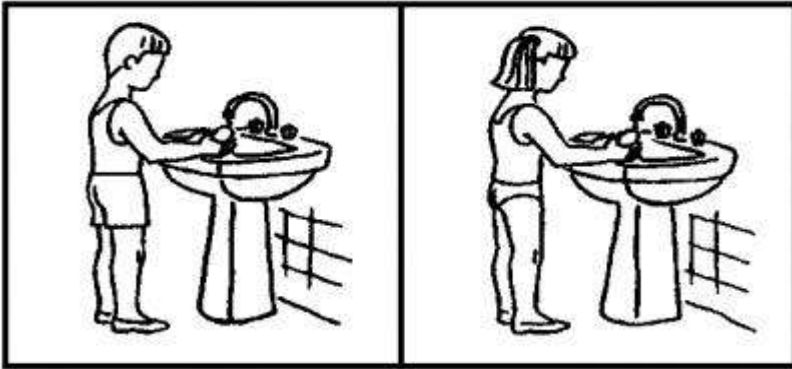
Мал. 4. Вдягання. Дитина сидить на стільці і одягає черевики.



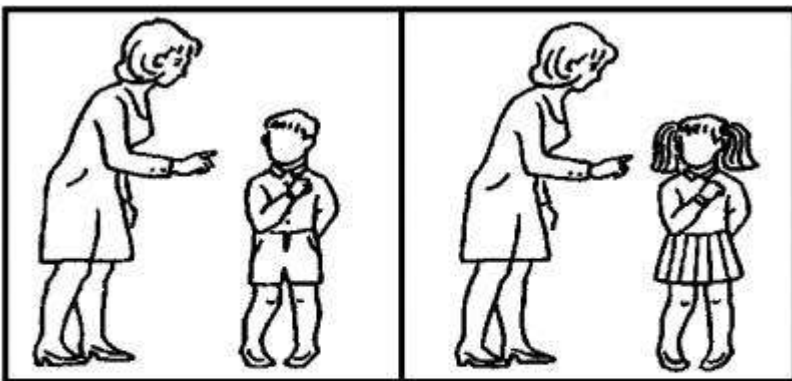
Мал. 5. Гра зі старшими дітьми. Дитина грає з двома дітьми, які старші за нього за віком.



Мал. 6. Вкладання спати на самоті. Дитина йде до свого ліжка, а батьки не помічають його і сидять на дивані спиною до нього.



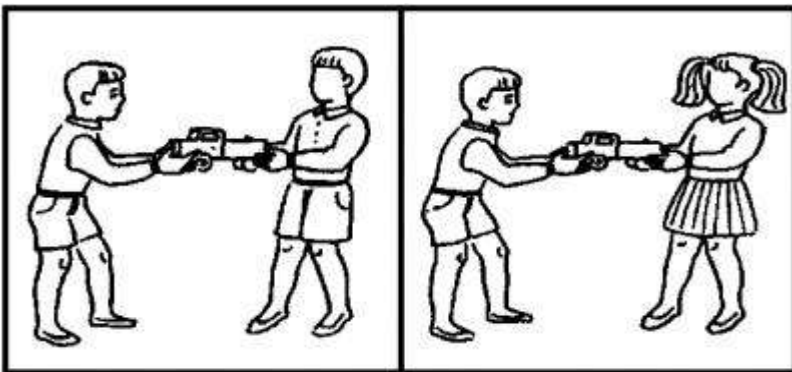
Мал. 7. Умивання. Дитина вмивається у ванній кімнаті.



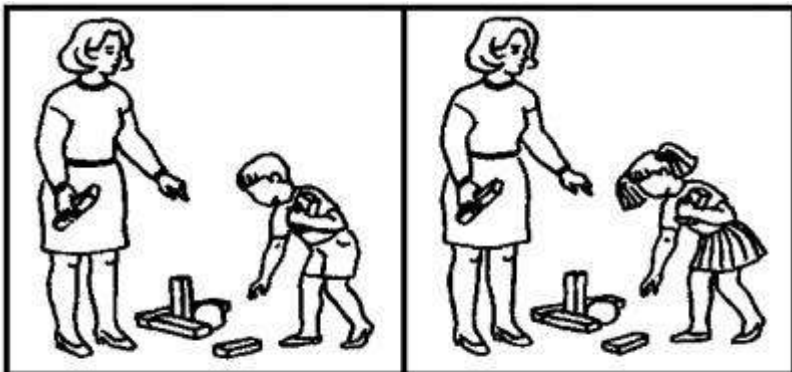
Мал. 8. Догана. Мати, піднявши вказівний палець, суворо вимовляє дитині за щось.



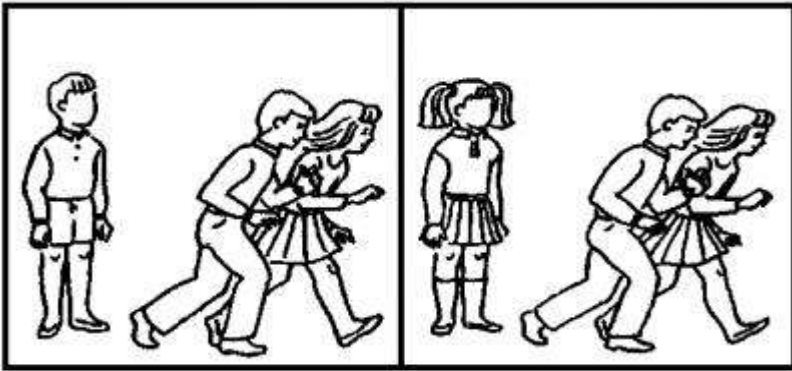
Мал. 9. Ігнорування. Батько грає з малюком, а більш старша дитина стоїть на самоті.



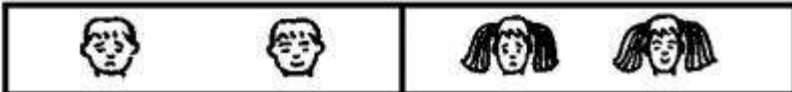
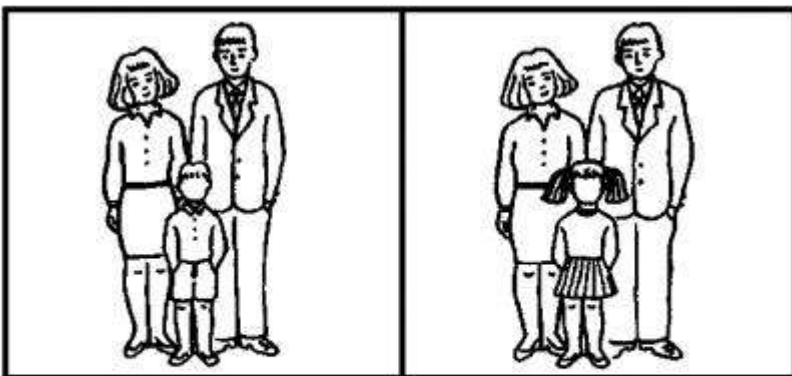
Мал. 10. Агресивний напад. Одноліток відбирає іграшку у дитини.



Мал. 11. Збирання іграшок. Мати і дитина прибирають іграшки.



Мал. 12. Ізоляція. Двоє однолітків втікають від дитини, залишаючи його на самоті.



Мал. 13. Дитина з батьками. Дитина стоїть між матір'ю і батьком.



Мал. 14. Їжа на самоті. Дитина сидить одна за столом.

Ранжування до психокорекції

№	Тривожність (Філіпс)	Страхи	Самооцінка	Тривожність (Геммл)	Загальний ранг
1	2	1	1	1	1
2	3	3	3	3	3
3	2	2	1	2	2
4	1	1	3	2	2
5	3	3	2	3	3
6	2	3	1	2	2
7	1	1	2	1	1
8	1	1	2	1	1
9	2	2	3	2	2
10	2	1	2	2	2
11	1	2	1	1	1
12	2	3	2	2	2
13	2	2	3	2	2
14	3	3	2	2	2
15	2	2	1	1	1
16	2	1	1	1	1
17	2	3	1	1	2
18	2	2	3	1	2
19	2	1	1	1	1
20	2	1	1	3	2
21	3	3	3	3	3
22	3	3	3	3	3
23	3	3	2	1	2
24	2	3	2	3	2
25	2	2	3	3	2
26	2	3	3	3	3
27	3	3	1	3	2
28	2	3	1	1	2
29	3	3	1	3	2
30	3	3	2	3	3
31	2	2	2	3	2
32	2	3	2	3	2
33	3	3	1	3	2
34	3	3	1	1	2
35	2	3	3	3	3
36	2	3	1	3	2
37	2	3	1	3	2
38	3	3	2	3	3
39	2	3	1	3	2
40	3	3	1	3	2

Ранжування після психокорекції

№	Тривожність (Філіпс)	Страхи	Самооцінка	Тривожність (Темпл)	Загальний ранг
1	2	2	1	2	2
2	1	3	1	1	1
3	2	2	1	2	2
4	1	1	2	3	2
5	1	1	3	1	1
6	2	1	1	2	1
7	1	1	2	1	1
8	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1
10	1	1	2	1	1

Кореляція

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	2	-0.2	0.6	0.04	0.36
2	3	2	0.8	0.6	0.64	0.36
3	2	2	-0.2	0.6	0.04	0.36
4	2	1	-0.2	-0.4	0.04	0.16
5	3	1	0.8	-0.4	0.64	0.16
6	2	2	-0.2	0.6	0.04	0.36
7	2	1	-0.2	-0.4	0.04	0.16
8	2	1	-0.2	-0.4	0.04	0.16
9	2	1	-0.2	-0.4	0.04	0.16
10	2	1	-0.2	-0.4	0.04	0.16
Суми:	22	14	-0	0	1.6	2.4
Середнє:	2.2	1.4				

Результат: $t_{\text{Эмп}} = 3.8$