

A decorative border of colored pencils surrounds the text. The pencils are arranged in a rectangular frame, with colors including green, red, blue, yellow, brown, and purple.

РОБОТА З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ



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

Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога — це епізодичний прояв неспокою, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Якщо ж стан тривоги повторюється часто і в різних ситуаціях, то можна говорити про тривожність.

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

Тривожність спричиняє зниження працездатності, боязнь відповідальності, складність адаптації у соціальному середовищі та падіння якості життя.

Тривожність характеризується наступними симптомами:

- різноманітні причини переживань протягом 50% і більше часу активної діяльності;
- труднощі при переході на позитив;
- безсоння;
- дратівливість;
- втома;
- судоми м'язів;
- проблеми із концентрацією уваги.



У разі відсутності кваліфікованої допомоги тривожність стає причиною:

- заниженої самооцінки та надмірної сором'язливості;
- низьких результатів у навчанні, роботі, спорті, бізнесі;
- програмування на невдачу;
- пасивності та відсутності лідерських якостей;
- боязні вирішувати важливі питання;
- конфліктів із рідними, друзями, колегами;
- порівняння власних слабких рис, умінь та особливостей із розвиненими якостями інших людей

Тривожність проявляється у підвищеній схильності до неспокою, невмотивованому очікуванні невдачі.

Шкільна тривожність може виникати в певний віковий період, а згодом нівелюватися. Проте постійний стан тривоги негативно впливає на формування особистості дитини, спричиняючи лякливість, невротичність тощо. **Тривожні діти зазвичай зростають пасивними, живучи за принципом «ліпше нічого не робити, щоб не було неприємностей».**

Ознаки шкільної тривожності

Причина та характер шкільної тривожності може змінюватися з віком.

Початкова школа



У **першому класі** тривога дитини пов'язана з незвичним становищем як таким: нова соціальна роль, зміна розпорядку дня, збільшення навантаження.

Тривожність відчуває більшість першокласників перші місяці навчання. Діти бояться запізнитися на урок, щось загубити зі шкільних речей. Навіть часто бачать страхітливі сни, пов'язані зі школою. У початкових класах учні дуже хвилюються за оцінки та бояться втратити любов і повагу вчителя.

Та зрештою тривожність знижується. Саме тоді виявляються діти, у яких тривожність є особистісною рисою, коли вони: **ухиляються від складних навчальних ситуацій відмовляються відповідати біля дошки (аби не зазнати невдачі) починають заїкатися або говорять так тихо, що їх майже не чуно.**

Основна школа



У **п'ятому класі** збільшується кількість навчальних предметів, з'являються нові педагоги з різними навчальними стилями, характерами та вимогами до учнів. Тривожність школярів також підвищується, але має нівелюватися до кінця першого семестру.

Тривожність учнів також пов'язана з особистим статусом в учнівському колективі. Якщо підліток має проблеми із самоствердженням серед однолітків, він стає агресивним, проявляє негативізм до дорослих, намагається здобути новий, часто заборонений, досвід — паління, алкоголь, комп'ютерний світ.

Така поведінка надає підлітку сили впоратися із ситуацією, яка викликає тривожність.

Старша школа



Тривожність учнів **випускних класів** здебільшого пов'язана з іспитами та необхідністю самовизначитися у самому собі та з професією.

У поведінці старшокласників проявляються: ігнорування запитань, пов'язаних із майбутнім показна байдужість або, навпаки, зайва старанність під час підготовки до вступу у виш.

ЧОМУ ВИНИКАЄ ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ

Відчуття тривоги у шкільному віці неминуче. Більш того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує учня. Та є певна критична точка, індивідуальна для кожної особистості.

Якщо інтенсивність тривоги перевищена — розпочинається руйнівний вплив на психіку та організм дитини.

НАДМІРНЕ НАВАНТАЖЕННЯ. Причиною тривожності може стати психічна і фізична виснаженість унаслідок втоми. Доведено, що рівень тривожності підвищується в учнів після шести навчальних тижнів. Тож для відновлення організму потрібен принаймні тиждень відпочинку. Проте традиційно навчальні чверті тривають щонайменше два місяці.



ПЕВНІ ПСИХІНІ ОСОБЛИВОСТІ. Якщо дитина має вади мовлення або проблеми з пам'яттю, загальноприйняті прийоми навчання й оцінювання (усні опитування, заучування великих текстів тощо) можуть бути причинами постійного стресу.

ПРОБЛЕМИ У СПІЛКУВАННІ З ОДНОЛІТКАМИ. Комунікативні компетенції є одними з ключових у підлітковому віці.

Вміння адаптуватися в колективі, встановлювати зв'язки з однолітками, підтримувати або змінювати свій статус необхідні для дорослішання, формування здорової особистості.

Зміна навчального середовища в зв'язку з переїздом або новий склад класного колективу можуть викликати стрес у дитини, схильної до тривожності. Замість встановлювати нові зв'язки — дитина замикається, втрачає інтерес до навчання та довіру до однолітків, вважає, що всі негативно до неї ставляться.

Така нова ситуація не мобілізує дитину, а дезорганізує.

ГШЕРОПКА БАТЬКІВ ТА ЇХНЯ УСТАНОВКА НА ОЦІНКУ. Учень: уникає опитування, контрольної роботи червоніє біля дошки заїкається під час іспиту боїться допустити помилку, одержати 9 балів замість звичних 12. Тривогу викликає все, пов'язане з оцінюванням.

Звідки такі жорсткі установки щодо себе? Такий страх притаманний дітям зі сформованими внутрішнім образом відмінника.

Це наслідок гіперопіки, батьківського бажання реалізувати свої амбіції через дитину. Дитина відчуває піклування батьків, але постійно перебуває у полоні страху втратити їхню любов і повагу.

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

АВТОРИТАРНА ПЕДАГОГІКА. Вимогливість без підтримки може бути притаманна й педагогу.

Якщо навчальний процес у класі базується на відчутті страху, це також може спровокувати підвищену тривожність. Тривожні діти надзвичайно чутливі до наслідків власної діяльності. Вони не можуть самостійно вирішити, чи правильно щось зробили, а тому чекають на оцінку дорослого. За такого ставлення дитина занадто залежна від думки дорослого, від похвали зростає ризик психологічної травми при будь-якій невдачі.

Тож учитель може стати травмивним чинником для дитини, оскільки саме від нього виходить негативна оцінка. Помилки в оцінюванні можна уникнути. Підходи педагога та родини можуть різнитися: в одній ситуації позитивні взаємини в родині можуть компенсувати негатив, пов'язаний зі школою в іншій — чуйність учителя «компенсована» надвимогливістю батьків

Та якщо ані педагог, ані родина не проявляють довіри до дитини, поєднуючись у тиску на неї, це може призвести до емоційного порушення — **шкільного неврозу**.

Шкільний невроз може проявлятися:

- ❖ Соматично - нудота, серцебиття, тремтіння, сіпання, підвищення температури, головні болі.
- ❖ Емоційно - протест проти школи, панічні атаки, істерики, агресивні реакції, стан пригніченості, слізливість, суїцидальні думки.



ДІАГНОСТИКА ТРИВОЖНОСТІ

Продіагностувати шкільну тривожність можна за методикою Філіпса.

За результатами тесту визначають: загальний рівень шкільної тривожності чинники, які найбільше впливають на виникнення тривожності.

Тест шкільної тривожності Філіпса

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь».

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище і клас. **Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».**

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 відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе торкається?
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 впораєшся 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 тривожишся 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?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

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

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому

запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50 % - підвищена тривожність;
- понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2,4, 7, 12, 16, 21, 23, 28,46,47, 48,49, 50,51,52,53,54,55,56,57,58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5,10, 15, 20,24, 30, 33, 36, 39,42,44 S =11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3,- 6, 11,17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S =13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7,12,16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

Опрацювання результатів

Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).

Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.

Подання цих даних у вигляді діаграми.

Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

Загальна тривожність у школі — загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

Страх невідповідності очікуванням оточення — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитин



Бланк для відповідей

ІМ'Я учня _____

Клас _____

Дата _____

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

Анкета на визначення рівня тривожності

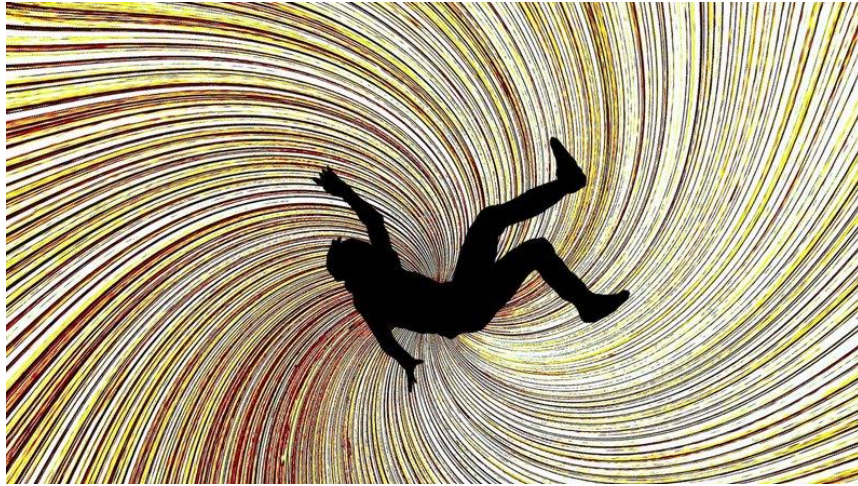
1. Дитині важко зосередитися на чомусь.
2. Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.
3. Під час виконання завдання дитина дуже напружена, скута.
4. Часто говорить про можливі неприємності.
5. Спить неспокійно, погано засинає.
6. Дитина ляклива, багато що викликає в неї страх.
7. Неспокійна, легко засмучується.
8. Погано переносить чекання.
9. Не любить братися за нову справу.
10. Не впевнена у собі, своїх силах, боїться труднощів.

Висока тривожність — 8—10 балів.

Середня тривожність — 4—7 балів.

Низька тривожність — 1—3 бали.

Оцінка рівня тривожності



Тривожність - це схильність особистості до переживань, емоційного стану тривоги, боязливості, невпевненості, очікування неприємностей. Тривожність може виступати бар'єром у спілкуванні, перешкоджати ефективному спілкуванню. Тривожність визначає індивідуальну чутливість особистості до стресу, підвищену схильність до переживання незвичайних, суб'єктивних конфліктних ситуацій, а також форсування переживань, ескалації конфліктогенів і психологічних захистів тощо.

Методика дозволяє оцінити рівень особистісної психічної тривожності.

Інструкція.

Вам пропонується 20 тверджень . Уважно прочитайте, визначте своє ставлення до кожного з них і оберіть відповідь у правій частині таблиці.

Довго не розмірковуюйте тому, що важлива ваша найперша відповідь, що спала на думку.

Інтерпретація результатів.

Обчислюють за формулою

$$T (\text{тривожність}) = A - B$$

A = сума балів з запитань 1, 6, 7, 10, 13, 16,18;

B = сума балів з запитань 2,3,4,5, 8,9, 11, 12, 14,15, 17,20

Якщо T менше 30 балів – низький рівень тривожності

Якщо T від 30 до 45 балів – середній рівень тривожності

Якщо T більше 45 балів – високий рівень тривожності

№ з/п	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Буває що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів звичайно дуже турбує мене	1	2	3	4
9.	Я дуже хвилююся через дрібниці	1	2	3	
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	Я можу нудьгувати	1	2	3	
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так хвилююся через свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про власні справи і турботи	1	2	3	4

Шкала

соціально-ситуативної тривожності О. Кондаша

Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку у учнів інтроспекції. Бланк методики містить інструкцію і завдання, що дозволяє при необхідності проводити її в групі.

Вік обстежуваних: учні 9-11 кл.

Мета: виявити об'єкти, які виступають для школяра основними джерелами тривоги.

Інструкція:

Старшокласнику (групі учнів) пропонують бланк тесту.

На першій сторінці бланку вказується прізвище та ім'я школяра, клас, у якому він вчиться, його вік та дата проведення експерименту. У правому верхньому кутку зазвичай залишають місце для того, щоб психолог міг записати підсумкові результати.

Далі викладається **інструкція:** "На наступних сторінках перераховані ситуації, які Вам часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, оскільки вони викликають тривогу, занепокоєння, хвилювання чи страх.

Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком одну з цифр справа – **0, 1, 2, 3, 4** – в залежності від того, наскільки ця ситуація для Вас неприємна, наскільки вона може викликати у Вас тривогу, занепокоєння, побоювання або страх.

- Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру 0. Якщо вона дещо хвилює, непокоїть Вас, обведіть цифру 1.
- Якщо ситуація досить неприємна та викликає таке занепокоєння, що Ви б надалі хотіли уникнути її, обведіть цифру 2.
- Якщо вона для Вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3.
- Якщо ситуація для Вас дуже неприємна, викликає у Вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть кружечком цифру 4.

Ваше завдання – уявити собі, якомога краще кожну ситуацію і обвести кружечком одну із цифр, визначити, наскільки вона може викликати у Вас тривогу, занепокоєння, побоювання або страх".

Дата _____ ПІБ _____ Клас _____

Вік _____

РЕЗУЛЬТАТ _____

Бланк запитань

№	Ситуація	Ні	Дещо	Достатньо	Значно	Дуже
1.	Перейти в нову школу	0	1	2	3	4
2.	Відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
3.	Піти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
4.	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
5.	Розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
6.	Думаєш про своє майбутнє	0	1	2	3	4
7.	Вчитель дивиться по журналу, кого опитати	0	1	2	3	4
8.	Тебе критикують, в чомусь докоряють	0	1	2	3	4
9.	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі)	0	1	2	3	4
10.	Пишеш контрольну роботу	0	1	2	3	4
11.	Після контрольної вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
12.	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
13.	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
14.	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
15.	Тобі загрожує неуспіх, провал	0	1	2	3	4
16.	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
17.	Здаєш екзамени в школі	0	1	2	3	4
18.	На тебе сердяться (незрозуміло чому)	0	1	2	3	4
19.	Виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
20.	Передує важлива, вирішальна справа	0	1	2	3	4
21.	Не розумієш пояснень вчителя	0	1	2	3	4
22.	З тобою не погоджуються, суперечать тобі	0	1	2	3	4
23.	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
24.	Перевіряються твої здібності	0	1	2	3	4
25.	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
26.	На уроці вчитель неочікувано задає тобі питання	0	1	2	3	4
27.	Замовчали, коли ти підійшов (підійшла)	0	1	2	3	4
28.	Оцінюється твоя робота	0	1	2	3	4
29.	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
30.	Тобі потрібно прийняти важливе для себе рішення	0	1	2	3	4
31.	Не можеш впоратись з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Інтерпретація результатів:

Як видно з тексту, методика включає ситуації трьох типів:

- 1. ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з вчителем;**
- 2. ситуації, які аналізують уявлення про себе;**
- 3. ситуації спілкування.**

Відповідно види тривожності, які виявляються за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооціночна, міжособистісна. Дані про розподіл пунктів шкали представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

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

Звичайно, поділ шкал на окремі частини досить умовний. Очевидно, наприклад, що багато представлених в ній ситуацій спілкування також актуалізують уявлення про себе, шкільні ситуації можуть бути інтерпретовані як ситуації спілкування з дорослими, значущими іншими тощо. Проте, подібне виділення, як показує аналіз, виявляється продуктивним з точки зору завдань корекції: воно дозволяє досить точно локалізувати зону порушення і тим самим цілеспрямовано побудувати програму зняття тривожності.

Обробка матеріалу не складає труднощів. Відповідь на кожний пункт шкали оцінюється кількістю балів, які відповідають обведеним, при відповіді на нього, цифрі. Підраховується загальна сума балів окремо по кожному розділу шкали і по шкалі загалом. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показники по всій шкалі – загального рівня тривожності.

В таблиці 2 представлені стандартні дані, які дозволяють охарактеризувати показники рівня тривожності в різних статево-вікових групах.



ТАБЛИЦЯ №2

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

Уваги зі сторони психолога вимагають, перш за все **учні з високою і дуже високою загальною тривожністю**. Як відомо, подібна тривожність може породжуватися як реальним неблагополуччям школяра в найбільш значущих областях діяльності та спілкування (хоча слід зазначити, що, напевно, така “розлита” тривожність все ж, у дуже рідкісних випадках, може розглядатися як переживання, що відображає реальну неуспішність школяра), або існувати якби наперекір об’єктивно благополучному середовищу, і є наслідком певних особистісних конфліктів, порушень в розвитку самооцінки тощо.

Останні випадки дуже суттєві, оскільки вони нерідко не зауважуються вчителями та батьками. Подібну тривожність можуть відчувати школярі, які добре і навіть відмінно вчать, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, шкільної дисципліни проте, це видиме благополуччя дається їм невиправдано великою ціною і може привести до зривів, особливо при ускладненні умов діяльності.

Звичайно, що в залежності від реального становища серед ровесників, успішності школяра і т.п., виявлена висока тривожність буде вимагати різних способів корекції. Підлітки з підвищеною тривожністю опиняються в ситуації “зачарованого кола”, коли тривожність погіршує можливості учня, результативність його діяльності, а це в свою чергу посилює емоційне неблагополуччя.

Слід звернути увагу на учнів, які характеризуються “**надмірним спокоєм**”, особливо на ті випадки, коли оцінки по всій шкалі не перевищують 5 балів. Особливо це важливо тоді, коли відмічається це в учнів з явним неблагополуччям в навчанні, спілкуванні, між особистісній взаємодії.

Подібна “нечутливість до неблагополуччя” носить як правило компенсаторний, захисний характер і заважає повноцінному формуванню особистості. Школяр ніби не допускає неприємний досвід у свідомість. Емоційне благополуччя у цьому випадку зберігається ціною неадекватного ставлення до дійсності, негативно впливає і на продуктивність діяльності.

Робота з такими учнями надзвичайно складна і потребує особливого такту.

За великої кількості пропусків кількісна обробка шкали стає неправомірною. Важливо подивитись, які саме пункти шкали пропускаються учнем, такий аналіз дозволить виявити сферу, з якою у школяра пов’язані найбільш важкі конфліктні переживання.

Обмеження, пов’язані зі застосуванням шкали, як і інших методів опитування, обумовлені залежністю відповідей школяра від наявності у нього бажання відповідати, довіри до психолога, щирості. Це означає, що шкала в першу чергу виявляє тих учнів, які не просто відчують тривожність, але й вважають за необхідне “повідомити” про це.

Досвід роботи показує, що часто високі бали по шкалі виступають своєрідним “криком про допомогу” і, навпаки, за “надмірним спокоєм” може приховуватися підвищена тривога, про яку учень, в силу різних причин не хоче повідомляти оточуючим (цікаво, що останнє, наскільки можна судити за отриманими результатами, зазвичай проявляється у надзвичайно низьких оцінках проявів тривоги – сумарний бал по шкалі не перевищує 2).

Зі сказаного зрозуміло, що шкала не повністю забезпечує виявлення тривожності учнів перш за все внаслідок великої кількості різноманітних “захисних” тенденцій, починаючи з елементарних (небажання розкриватися перед “сторонньою” людиною) до самих складних захисних механізмів.

Окрім цього, шкала не виявляє тривожності, яка жорстко не пов’язана з певними об’єктами.

Шкала тривожності.

(Шкала Тейлора, адаптація ММГейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р.

Дана методика складається з **50** тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». **Тестування продовжується 15-30 хв.**

Інструкція

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.

9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Бланк для відповідей

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

Обробка результатів.

У твердженнях **1-37** підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях **38-50** - кількість відповідей «Ні».

Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2.

Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Критерії визначення тривожності в дитини

- 1. Постійне занепокоєння.**
- 2. Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.**
- 3. М'язова напруга (обличчя, шия).**
- 4. Дратівливість.**
- 5. Порушення сну.**



Можна припустити, що дитина тривожна, якщо хоча б один із критеріїв, перерахованих вище, постійно виявляється в її поведінці.

ПОРТРЕТ ТРИВОЖНОЇ ДИТИНИ

ДИТИНА ШВИДКО ВТОМЛЮЄТЬСЯ

ДИТИНА НЕУВАЖНА

ДИТИНА ПАСИВНА

ДИТИНА СКУТА НА УРОКАХ

ДИТИНА БОЇТЬСЯ НОВИХ ЗНАНЬ

ДИТИНА ЗАСМУЧУЄТЬСЯ АБО ПЛАЧЕ
ЧЕРЕЗ ЗАУВАЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ

ДИТИНА НЕ ПРОЯВЛЯЄ ІНІЦІАТИВИ



Тривожна дитина, входячи до класу, напружено вдивляється в усе, що знаходиться навколо, несміливо, майже беззвучно здоровається і ніяково сідає на краєчок найближчого стільця. Здається, що вона очікує яких-небудь неприємностей.

Тривожні розлади в дітей

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

Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині. Перш за все слід визначити вид розладу, що дошкуляє дитині.

ВИДИ ТРЕВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

1. Генералізований тривожний розлад

Якщо дитина часто хвилюється через дрібниці, можливо, вона має генералізований тривожний розлад. Тривога заважає дитині відчувати радість нормального щасливого життя, як у її однолітків. У багатьох людей ознаки генералізованого тривожного розладу з'являються в дитинстві або підлітковому віці. Крім того, дівчатка страждають на цей розлад частіше, ніж хлопчики.

2. Панічні атаки

Панічна атака – це раптове відчуття сильного страху. Панічні атаки мають фізичні прояви: прискорене серцебиття, задишку й навіть втрату свідомості. Дітей, яким дошкуляє такий розлад, зазвичай не полишає страх того, що напади в них траплятимуться постійно.

3. Сепараційна тривога

Сепараційна тривога – це стан, який відчуває дитина внаслідок розлуки з батьками або людьми, до яких відчуває прихильність.

Маленькі діти достатньо сильно прив'язані до своїх батьків. Тому для малечі цілком нормально трохи хвилюватися, коли батьків немає поруч. Сепараційна тривога найчастіше характерна для дітей віком 8–14 місяців. Але якщо її симптоми трапляються в дітей, старших від 5-ти років (наприклад, вони хвилюються, коли батьки йдуть на роботу), це свідчить про розлад психіки.

У ситуаціях сепараційної тривоги дитину охоплює ірраціональний страх: вона побоюється, що щось погане може статися з нею або батьками, якщо їх не буде поруч. Тому дитина прагне постійно бути поряд із батьками.

Зазвичай тривожний розлад виникає в людини в результаті травматичної події. Часто у його пастку потрапляють діти, котрих надмірно опікують батьки.

4. Соціальна фобія

Якщо дитина відчуває тривогу, ідучи на День народження до однокласника або на вечірку, якщо вона уникає товариства, то, можливо, вона має соціальну фобію. При цьому в дитини виникає первинний страх помилитися й потрапити в незручне становище.

Іноді страх дитини посилюється через недостатню розвиненість у неї соціальних навичок. Але найчастіше власне страх призводить до того, що дитина робить ще більше помилок і ще більше хвилюється. У деяких випадках глибока соціальна фобія може спричиняти панічні атаки.

5. Вибіркова німота

Батьків дратує, коли зазвичай балакуча дитина раптом замовкає і не промовляє жодного слова в присутності сторонніх. Батькам здається, що дитина робить це навмисно, аби зганьбити їх.

Може бути, що це не так. Можливо, дитина страждає на розлад під назвою «*вибіркова німота*».

Вибіркова німота – це стан, коли дитина мовчить у певних ситуаціях. Найчастіше дитина припиняє спілкуватися в присутності сторонніх людей або під час масових заходів. Зазвичай вибіркова німота властива для дітей із тривожними розладами або соціальною фобією.

6. Вибіркові фобії

Діти побоюються темряви. Деякі з них бояться клоунів, павуків, закритих приміщень тощо. Здебільшого ці страхи минають, коли дитина дорослішає. Проте інколи ці страхи не зникають, переростаючи у фобії або ірраціональні страхи.

Вибіркові фобії – досить поширене явище. Вони заважають дитині насолоджуватися життям. Як зазначалося, фобії можуть бути різними: наприклад, одні діти бояться павуків, інші – висоти тощо.

Фобію може спричинити генетична схильність або травматична ситуація. Особливості навколишнього середовища, вік дитини й повторювані з нею ситуації – також фактори виникнення фобій.

7. Посттравматичний стресовий розлад

Стрес – це природна реакція на травматичні події. Коли дитина переживає страшну або травматичну ситуацію, у неї виникає страх її повторення. Більшість дітей із невеликою сторонньою допомогою й підтримкою долає цей страх, починаючи жити нормальним життям. Однак деякі діти відчувають одні й ті ж емоції знов і знов. У них розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Діти з ПТСР переживають травматичний досвід знову й знову у своїх думках і відчувають панічні атаки, оскільки думають, що травматична ситуація відбудуватиметься щоразу.

8. Обсесивно-компульсивний розлад

Часто мити руки. Декілька разів перевірити, чи зачинені двері. Декілька разів на день прибирати в кімнаті й переставляти меблі. Так зазвичай чинять люди з обсесивно-компульсивним розладом (**ОКР**). Колись ОКР вважався різновидом тривожного розладу, однак у наш час його розглядають як окремий розлад.

Діти з ОКР занадто багато думають про щось, і це змушує їх діяти певним чином. Їхня поведінка викликана ірраціональними думками й страхами. Тривожні думки породжують неспокій, і діти вірять, що він мине, якщо вони виконуватимуть певні дії.

Тривожні розлади схожі між собою і зазвичай переплетені один з одним. Чому ж діти відчувають такі травматичні переживання?



Що викликає тривожність у дітей?

У одних дітей тривожність спричинена взаєминами в сім'ї, у інших є результатом виховання або пов'язана з оточенням, у якому вони зростають.

Причини тривожних розладів у дітей.

- 1. Генетична схильність*
- 2. Навколишнє середовище*
- 3. Стан здоров'я*
- 4. Біохімія тіла й мозку*

Як допомогти дитині, яка страждає на тривожні розлади



Щоб полегшити тривогу в дитини, дотримуйтеся **рекомендацій**:

- ❖ виявляйте співчуття. Прислухайтеся до почуттів дитини, поважайте їх. Це допоможе дитині впоратися з тривогою. Не заохочуйте й не підсилюйте неприємні почуття;
- ❖ зберігайте спокій, коли дитину щось турбує. Навчіть її технік розслаблення, щоб вона могла їх використовувати під час нападів тривоги;
- ❖ заохочуйте дитину говорити про її почуття, ставити запитання, висловлювати страхи. Слухайте її, не засуджуючи. Дайте їй зрозуміти, що вона завжди може поділитися своїми емоціями;
- ❖ не критикуйте дитину за скоєні помилки, бо це тільки посилить її тривогу;
- ❖ намагайтеся підтримувати звичний розпорядок дня. Зміни хвилюватимуть дитину й викликатимуть у неї тривогу;
- ❖ виявляйте гнучкість і знижуйте свої очікування від дитини, коли вона відчуває тривогу (наприклад, коли складає іспити, бере участь у змаганнях або виступає на сцені);
- ❖ помічайте маленькі досягнення дитини. Наприклад, якщо ваша сором'язлива дитина пішла на вечірку до однокласника і не відчувала при цьому тривоги, похваліть її за це;
- ❖ не ставте дитині нав'язливих питань, не кажіть про речі, які можуть викликати в неї напад тривоги;
- ❖ якщо дитина стала свідком негативної ситуації, можливо, у майбутньому вона відчуватиме тривогу. Переконайте її, що вона у безпеці і що все буде добре.

Рекомендації батькам

1. Спілкуючись з дитиною, не підривайте авторитет інших значимих для неї людей. (Наприклад, не можна говорити дитині: «Багато ваші вчителі розуміють! Бабусю краще слухай!»)

2. Будьте послідовні у своїх діях, не забороняйте дитині без усяких причин те, що ви дозволяли раніш.

3. Враховуйте можливості дітей, не жадайте від них того, чого вони не можуть виконати. Якщо дитині важко дається який-небудь навчальний предмет, краще зайвий раз допоможіть їй і надайте підтримку, а при досягненні навіть найменших успіхів не забудьте похвалити.

4. Довіряйте дитині, будьте з нею чесними і приймайте такою, якою вона є.

5. Якщо з яких-небудь об'єктивних причин дитині важко учитися, виберіть для неї гурток по душі, щоб заняття в ньому приносили їй радість і вона не почувала себе не такою як інші.

Якщо батьки незадоволені поведінкою і успіхами своєї дитини, це ще не привід, щоб відмовити їй в любові і підтримці. Нехай вона живе в атмосфері тепла і довіри, і тоді проявляться всі її численні таланти.

Пам'ятка для дорослих, або правила роботи з тривожними дітьми

- Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
- Не порівнюйте дитину з оточуючими людьми.
- Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
- Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
- Частіше звертайтеся до дитини по імені.
- Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
- Не пред'являйте до дитини завищених вимог.
- Будьте послідовні у вихованні дитини.
- Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
- Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
- Не принижуйте дитину, караючи її.



Як гратися з тривожними дітьми

На початкових етапах роботи з тривожною дитиною треба керуватися такими правилами:



- включення дитини у будь-яку нову гру має відбуватися поетапно. Нехай вона спочатку ознайомиться з правилами гри, подивиться, як у неї грають інші діти, і лише потім, коли сама захоче, стане її учасником;

- необхідно уникати змагальних моментів та ігор, у яких враховується швидкість виконання завдання, наприклад, таких, як «Хто швидше?»;

- якщо ви вводите нову гру, то ліпше про-водити її на матеріалі, вже знайомому тривожній дитині, щоб вона не відчувала небезпеки від зустрічі з чимось невідомим. Можна використовувати знайомі малюнки, картки, частину інструкції або правил із гри, в яку дитина вже грала багато разів;

- у колективні ігри три ножну дитину можна запрошувати, якщо вона відчувається достатньо комфортно, а спілкування з іншими дітьми не викликає у неї особливих труднощів;

- ігри із заплученими очима рекомендується проводити лише після тривалої роботи з дитиною, коли вона сама вирішить, що може виконувати цю умову;

- працюючи з тривожними дітьми, треба пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним напруженням різних груп м'язів. Тому релаксаційні і дихальні вправи таким дітям просто необхідні.



Як допомогти тривожній дитині

Робота з тривожною дитиною пов'язана з значними труднощами і, як правило, забирає багато часу.

Фахівці рекомендують проводити роботу з тривожними дітьми в трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки.

2. Навчання дитини умінню керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях.

3. Зняття м'язової напруги.

Розглянемо докладніше кожне з названих напрямків.

Підвищення самооцінки

Звичайно ж, підвищити самооцінку дитини за короткий час неможливо. Необхідно щодня проводити цілеспрямовану роботу. Звертайтеся до дитини по імені, хваліть її навіть за незначні успіхи, відзначайте їх у присутності інших дітей. Однак ваша похвала повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш. Причому дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили. У будь-якій ситуації можна знайти привід для того, щоб похвалити дитину.

Навчання дітей умінню керувати своєю поведінкою.

Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відкрито, а іноді навіть ховають їх. Тому, якщо дитина заявляє дорослим, що вона нічого не боїться, це не означає, що її слова відповідають дійсності. Швидше за все, це і є прояв тривожності, у якій дитина не може чи не хоче зізнатися.

У цьому випадку бажано залучати дитину до спільного обговорення проблеми. У дитячому саду можна поговорити з дітьми, сидячи в колі, про їхні почуття і переживання в хвилюючих ситуаціях. А в школі можна на прикладах літературних творів показати дітям, що смілива людина — це не той, хто нічого не боїться (таких людей немає на світі), а той, хто вміє перебороти свій страх. Бажано, щоб кожна дитина сказала вголос про те, чого вона боїться. Можна запропонувати дітям намалювати свої страхи, а потім у колі, показавши малюнок, розповісти про нього. Подібні бесіди допоможуть тривожним дітям усвідомити, що в багатьох однолітків існують проблеми, подібні з тими, котрі характерні, як їм здавалося, тільки для них.



Звичайно, усі дорослі знають, що не можна порівнювати дітей один з одним. Однак, коли мова йде про тривожних дітей, цей прийом категорично неприпустимий. Крім того, бажано уникати змагань і таких видів діяльності, що примушують порівнювати досягнення одних дітей з досягненнями інших.

Іноді травмуючим фактором може стати проведення навіть такого простого заходу, як спортивна естафета. Краще порівняти досягнення дитини з її результатами, показаними, наприклад, тиждень тому. Навіть, якщо дитина зовсім не справилася з

завданням, ні в якому разі не можна повідомляти батькам: «Ваша дочка гірше усіх виконала аплікацію» чи «Ваш син закінчив малюнок останнім».

Якщо в дитини виявляється тривога при виконанні навчальних завдань, не рекомендується проводити які-небудь види робіт, що враховують швидкість. Таких дітей варто запитувати не на початку і не наприкінці уроку, а в середині. Не можна підганяти і квапити їх.

Звертаючись до тривожної дитини з проханням чи питанням, бажано установити з нею контакт очима: або ви нахилитеся до неї, або підніміть дитину до рівня ваших очей.

Спільне з дорослим вигадання казок і історій навчить дитину виражати словами свою тривогу і страх. І навіть якщо вона приписує їх не собі, а вигаданому герою, це допоможе зняти емоційний вантаж внутрішнього переживання і якоюсь мірою заспокоїть дитину.

Навчати дитину керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях можна і потрібно в повсякденній роботі з нею.

Грати можна як в рольові ігри, так і в знайомі ситуації, які викликають особливу тривогу дитини (наприклад, ситуація «боюся вихователя, учителя» дасть дитині можливість пограти з лялькою, що символізує фігуру педагога; ситуація «боюся війни» дозволить діяти від імені бомби, тобто чогось страшного, чого боїться дитина).

Ігри, у яких лялька дорослого виконує роль дитини, а лялька дитини — роль дорослого, допоможуть дитині виразити свої емоції, а вам — зробити багато цікавих

і важливих відкриттів. Тривожні діти бояться рухатися, але ж саме в рухливій емоційній грі (війна, «козаки-розбій-ники») дитина може пережити і сильний страх, хвилювання, і це допоможе їй зняти напругу в реальному житті.

Зняття м'язової напруги

Бажано при роботі з тривожними дітьми використовувати ігри на тілесний контакт. Дуже корисні вправи на релаксацію, техніка глибокого подиху, заняття йогою, масаж і просто розтирання тіла.

Ще один спосіб зняття зайвої тривожності — *розфарбовування обличчя старими маминими помадами*. Можна також улаштувати імпровізований маскарад, шоу. Для цього треба приготувати маски, чи костюми, просто старий одяг дорослого. Участь у виставі допоможе тривожним дітям розслабитися. А якщо маски і костюми будуть виготовлені руками дітей (звичайно, за участю дорослих), гра принесе їм ще більше задоволення.

Заняття для дітей, які відчувають тривогу

Заняття, покликані полегшити прояви тривожності в дитини, мають бути простими. Ідея полягає в тому, щоб полегшити неприємні емоції. Найкраще в цьому допоможуть ігри.

1. Мильні бульбашки

Розслаблене дихання допоможе дитині швидше заспокоїтися. Коли ми глибоко дихаємо, активізується наша парасимпатична нервова система, і це допомагає нам швидко привести тіло в стан спокою. Але іноді буває складно навчити дитину дихати, особливо тоді, коли вона відчуває тривогу.

Найпростіший спосіб навчити дитину глибоко дихати – це пускати разом із нею мильні бульбашки. Видуваючи бульбашки, дитина робить рівномірні вдихи й видихи, а вигляд бульбашок заспокоює її.

Як виконувати:

1. наповніть банку мильною водою. Візьміть соломинку або трубочку, через яку пускатимете бульбашки;
2. покажіть дитині, як можна видути велику бульбу, зосередившись на диханні;
3. запропонуйте дитині спробувати пускати бульбашки самостійно. Заохочуйте її щоразу, коли вона добре виконуватиме цю вправу.



2. Банка з тривогами

Ця вправа призначена для того, щоб дитина могла висловити вголос свої тривоги й позбутися їх.



Як виконувати:

- візьміть склянку або бляшанку з кришкою;
- візьміть ручку й папір;
- щоразу, коли дитину щось турбуватиме, вона повинна записати це на папері й покласти в банку.
-

3. Заспокійлива коробка

Що турбує вашу дитину? Що здатне її заспокоїти? Вам потрібно знати відповіді на ці питання.

Сядьте поряд зі своєю дитиною, зберіть в одну коробку речі, які її заспокоюють. Щоразу, коли вона відчуватиме тривогу, речі з коробки допоможуть їй заспокоїтися.



Як виконувати.

Візьміть коробку й покладіть у неї речі, які подобаються дитині (наприклад, її улюблену іграшку, книгу або картинку). Сюди також можна покласти м'ячики, які дитина стискатиме, відчуваючи стрес, а також інші подібні предмети.

4. Розфарбовування камінчиків



Малювання має терапевтичний ефект. Розфарбовуючи камінчики в різні кольори, можна допомогти дитині впоратися з тривогою.

Як виконувати:

- зберіть гладкі морські камінці в коробку. Скажіть дитині, що ці камінчики заспокоюють;
- коли дитина починає тривожитися, запропонуйте їй узяти з коробки камінчик і розфарбувати його;
- використовуйте акрилові фарби, які можна змити, якщо камінчики закінчатся.

5. Баночки з блискітками

Це заняття добре заспокоює дитину. Зробити для дитини баночку з блискітками досить легко.

Як виконувати:

- ❖ вам знадобляться невелика прозора баночка з водою, гарячий клей, блискітки й харчовий барвник;
- ❖ наповніть половину банки водою, додайте одну-дві краплі харчового барвника;
- ❖ додайте у воду трохи блискіток;
- ❖ в інших банках змішайте гель для волосся й воду. Добре перемішайте, поки гель не розтане;
- ❖ додайте гель у баночку. За допомогою клею приклейте кришку до баночки.

Щоразу, коли дитина відчуватиме тривогу, дайте їй баночку й запропонуйте декілька разів перевернути її догори дном. Навчіть дитину робити повільні вдихи й видихи, коли вона спостерігає за тим, як блискітки повільно опускаються на дно.

6. Заспокійливе відео

Відчуваючи тривогу, дитина усвідомлює, що ситуація виходить із-під контролю. Але це не так. Допоможіть дитині зрозуміти, що коли вона раніше справлялася з нападами тривоги, то може впоратися й зараз. Усе, що вам для цього потрібно, – зняти відео.

Як виконувати:

- попросіть дитину розповісти, що вона робить, відчуваючи тривогу. Зніміть це на відео;
- дитина може навіть показати, як саме вона справляється з тривогою;
- також вона може порадити іншим дітям, як упоратися з тривогою;
- коли вона наступного разу відчує напад тривоги, просто покажіть їй це відео.



7. Щасливий мозок, неспокійний мозок

Це веселе заняття. Вам знадобляться аркуш паперу, олівці, клей і вирізані з журналів фрази й картинки.

Як виконувати:

- на папері намалюйте два контури обличчя, повернених одне до одного;
- одне обличчя назвіть «щасливий мозок», інше – «неспокійний мозок»;
- запропонуйте дитині написати під зображенням неспокійного мозку все, що її турбує, або ж вирізати відповідні картинки і фрази з журналів;
- під зображенням щасливого мозку дитина повинна написати все, що робить її щасливою.

8. Гра в детективів

Це чудовий спосіб допомогти дитині впоратися з тривогою і знайти логічне пояснення причин свого занепокоєння.

Як виконувати:

- знайдіть занепокоєння. Запропонуйте дитині визначити, які думки змушують її тривожитися.
- пошукайте докази. Наступний крок – знайти докази, щоб перевірити обґрунтованість занепокоєння дитини. Ставте запитання, щоб зрозуміти, звідки в неї беруться тривожні думки. Запитайте, що змушує її так думати: конфлікт у школі чи вдома, те, що вона побачила по телевізору тощо.
- подолайте думки. Ґрунтуючись на доказах, запропонуйте дитині подолати думки, що викликають у неї тривогу.



9. Записи на папері

Записи допоможуть дитині творчо виразити свої почуття. Вони також слугуватимуть дитині нагадуванням про те, що їй до снаги побороти свою тривогу.

Ця вправа має кілька варіантів:

«Тривога каже, але я знаю». Розділіть аркуш паперу на дві колонки. Одну назвіть «Тривога каже мені», другу – «Але я знаю». У першій колонці дитина називає свої тривожні думки, у другій – логічні аргументи, які їх спростовують.



«Інструкція до тривоги». Вона допоможе дитині згадати, що їй потрібно робити, коли вона тривожиться. Записана інструкція допомагає дитині легше згадати щось.

«Я турбуюся, коли ...». Дозвольте дитині написати список речей, які її турбують. Запропонуйте внизу намалювати схвильоване обличчя.

Ігри, Вправи

1. У МАГАЗИНІ ДЗЕРКАЛ

У магазині було багато великих дзеркал. Туди увійшов чоловік, на плечі в нього сиділа мавпочка. Вона побачила себе в дзеркалах і подумала, що це інші мавпочки, і стала робити гримаси. Мавпочки відповіли їй тим самим. Вона посварилася кулачком і їй з дзеркал погрозили, вона тупнула лапкою, всі мавпочки тупнули лапкою. Що б не робила мавпочка, всі точно повторювали її рухи.

Гра допомагає учасникам розслабитися, зробити поведінку спонтанною.

2. ДРАКОН КУСАЄ СВІЙ ХВІСТ

Гравці стоять один за одним, тримаючись за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина — це голова дракона, остання — кінчик хвоста. Звучить музика, перший гравець намагається схопити останнього — дракон ловить свій хвіст. Всі інші діти міцно тримаються один за одного. Якщо дракон не піймав свій хвіст, то наступного разу на роль голови дракона призначається інша дитина.

Гра викликає емоційне збудження, бадьорий настрій.

3. СОВА

Діти обирають ведучого — сову, яка сідає в гніздо і спить. Діти починають бігати і стрибати. Потім ведучий говорить: «Ніч!» Сова розплющує очі і починає літати. Всі гравці одразу повинні завмерти.

Хто поворухнеться або засміється, стає совою. І гра продовжується.

Гра відволікає від гнітючих переживань, повертає гарний настрій.

4. РІЧКА

У грі беруть участь дві групи дітей. Позначивши на підлозі нешироку річку, підходять до неї по одному від кожної групи і намагаються її перескочити. Хто перескочив, повертається до своєї групи. А хто ні — повинен перейти в сусідню.

У якій групі під кінець гри дітей виявиться більше, та й виграла.

Гра виховує сміливість, впевненість у своїх силах.

5. ГРА В СНІЖКИ

Зима. Діти в саду грають у сніжки. Етюд супроводжується музикою.

Тілесні вияви. Нахилитися, схопити двома руками сніг, випрямитися і кинути сніжку різким коротким рухом, широко розкриваючи пальці.

Гра сприяє розслабленню й емоційному піднесенню.

6. УЧИМОСЯ ПІКЛУВАТИСЯ

Мета: формувати поняття про турботливість, піклування; по-в'язувати їх прояв із життєвими ситуаціями.

ХІД ГРИ

Психолог об'єднує дітей у групи, пропонує їм подумати, яку турботу можна виявити до рідних людей у таких ситуаціях:

- мама захворіла;
- у бабусі день народження;
- молодший братик вередує;
- тато повернувся із роботи втомлений.

Наприклад, коли тато повертається із роботи втомлений, потрібно йому всміхнутися, допомогти роздягнутися.

7. МАЛЮЄМО ЕМОЦІЇ ПАЛЬЦЯМИ

Мета: учитися передавати свій емоційний стан.

ХІД ГРИ

Психолог пропонує дітям намалювати свої емоції пальцями. Для цього необхідно використати скляночки з гуашевою фарбою. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців.

У цьому випадку не важливо, чи буде сюжетним малюнок. Можливо, дитина просто намалює якісь плями. Психолог надає дітям можливість спробувати самовиразитися, відтворити свої емоції на аркуші паперу.

