

**ТЕМА: ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ  
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1. Форми, методи та принципи побудови програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку
2. Зміст програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку
3. Ефективність програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

*Ключові поняття теми: тривожність, дошкільний вік, корекція, профілактика, казкотерапія, рефлексія, ігротерапія, стресостійкість.*

**Рекомендована література:**

1. Аверін В. А. Психологія дітей і підлітків / В. А. Аверін. – К.: Ранок, 1998. – 124 с.
2. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
3. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с
4. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність // Початкова школа. – 2020. – №9. – С. 8 – 11.
5. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том ІХ. 3. Вип. 11. С. 381–393
6. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
7. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів. 2015. № 11–12. С. 35–38.
8. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 140–144.
9. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни //Програма і матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття». К.: ПП «Дірект Лайн», 2023. - С.57-59.

10. Савицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2020. – 242 л.

11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

12. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / Музиченко І.В., Ткачук І.І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.

13. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників // Психолог. – 2020. - № 16. – С. 21-27.

### **Матеріал до теми**

Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні влітку 2016 року провів якісне дослідження серед школярів, що мешкають у прифронтовій зоні, для того щоб з'ясувати, які психологічні якості допомагають дитині зростати здорового в умовах активного військового конфлікту. З точки зору самих дітей це: вміння спілкуватись; відчуття щастя; надання допомоги іншим; підтримка з боку родини.

Тому, опираючись на науково обґрунтовані рекомендації та принципи екологічності й створення безпечного середовища, ми розробили корекційну програму з метою формування резильєнтності у дошкільників, підвищення їх стійкості до тривожних переживань умовах воєнного часу.

Програма дає змогу дітям оволодіти кейсом практичних технік та навичок, щодо врегулювання тривожних переживань та стійкості до стресу

Мета програми: зняття тривожності, підвищення впевненості дитини в собі, гармонізація та оптимізація розвитку дитини, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і з собою.

Оцінки ефективності корекційних впливів — вимірювання психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань.

Програма складається із серії спеціально організованих корекційних занять, підібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей. У спеціально організованому

предметно-розвивальному середовищі стимулюються пізнавальні інтереси дітей, закріплюються навички, отримані на корекційних заняттях у освітньому процесі, в домашньому середовищі.

*Дотримано таких принципів:* комплексності; поступового ускладнення розвивальних технік; доступності; системності; зворотного зв'язку; активності; конфіденційності.

1) принцип «заміщувального онтогенезу» (корекційна робота розпочинається з того місця, де зафіксовані відхилення від оптимальної програми розвитку);

2) діяльнісний принцип (основним засобом корекційно-розвивального впливу є взаємодія дорослого й дитини);

3) принцип нормативності (орієнтація на нормативні показники психологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку);

4) принцип комплексності рухової та когнітивної корекції (в онтогенезі руховий і когнітивний розвиток відбуваються паралельно, у корекційній роботі вплив спрямований водночас на обидві сфери);

5) принцип систематичності – для формування стійких мозкових зв'язків і системного впливу на весь комплекс психічних функцій, необхідних для ефективного формування необхідних поведінкових патернів (дотримання чіткої періодичності в заняттях).

Програма розрахована на 7 занять по 30-35 хвилин, що відповідає віковим особливостям дітей дошкільного віку.

Головний зміст занять складають ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки дошкільників.

Ігротерапія – найбільш природна форма діяльності дитини. Ігри забезпечують емоційну розрядку, знімають гальмування, пов'язане з страхом, сприяють гнучкості поведінки, засвоєнню групових норм, розвивають координацію рухів. Упродовж гри формується активна діяльність дитини з навколишнім світом, розвиваються її інтелектуальні, емоційно-вольові якості, формується особистість у цілому.

Недирективна ігрова корекція, що відбувається у вигляді вільної гри дитини, водночас виконує низку завдань: сприяє розвитку самовираження дошкільника; нейтралізує емоційний дискомфорт; формує процеси саморегуляції.

Казкотерапія – казкові ситуації актуалізують уявлення учнів, розвивають у них уміння уявляти ігрові події, у яких опиняються персонажі.

Психом'язові тренування впливають на корекцію емоційного навантаження. Основне завдання – навчити дітей розслабляти м'язи тіла й обличчя за допомогою м'язової релаксації; застосовувати уяву, але без напруження уявляти зміст форми самонавіювання.

Образотворче мистецтво (арт-терапія) як один із провідних засобів психокорекції емоційних порушень, негативних переживань у дошкільників, яка має на меті розвиток самовираження й самопізнання. Творчість допомагає виявити й відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти й сподівання в символічній формі, пережити ще раз важливі події, щоб виявити прихований зміст психічного.

*Структура занять:* ритуал привітання, розминка, основний зміст заняття, рефлексія, ритуал прощання.

*Основний зміст заняття* є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань розвивального комплексу. Пріоритет тут складають багатофункціональні техніки, що сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок дитини. Послідовність вправ передбачає зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від рухливого до спокійного, від складної, напруженої гри до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності дитини.

*Рефлексія* передбачає ретроспективну оцінку заняття в двох аспектах: емоційному ( що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому ) і смислового ( чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія попереднього заняття включає спогади дитини про те, чим вони займались минулого разу, що особливо запам'яталось, для чого вони це робили, тощо. Рефлексія наприкінці заняття дає дитині змогу при допомозі дорослого відповісти на питання: для чого це потрібно, як це може допомогти в житті, створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом та учасниками групи.

Блок оцінки ефективності програми спрямований на виявлення і аналіз змін у поведінці дитини, її психоемоційного стану та особистісних реакцій, які відбулися внаслідок психокорекційних впливів.

**Програма корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку**

Таблиця 1.

**Зміст програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку**

№ заняття	Тема	Мета заняття	Завдання
Заняття 1	Встановлення контакту	формувати певну думку про себе, вміння вирізняти себе з-поміж інших, оперувати займенником «Я», створити умови для безпечної роботи в групі шляхом визначення принципів групової взаємодії і спільних правил.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познайомити учасників групи;</li> <li>- формувати навички спілкування, спільної гри;</li> <li>- формувати навички презентувати себе;</li> <li>- навчити взаємодіяти дітей під час спілкування;</li> <li>- створити атмосферу унікальності кожної дитини</li> </ul>
Заняття 2	Пізнаємо світ емоцій	вчити дітей розрізняти емоції та називати їх через створення атмосфери прийняття, довіри в групі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познайомити дітей з різними емоціями; - обговорити джерела виникнення почуттів;</li> <li>- створити простір для вільного виявлення різних почуттів.</li> </ul>
Заняття 3	Страхи Навчання керуванню реакціями	навчити усвідомлювати свої почуття та проявляти їх в ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події». Вербалізувати та коригувати почуття страху; моделювати ситуації, що викликають страх; мобілізувати життєві сили дитини.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати і керувати страхом;</li> <li>- змінити ставлення до страху;</li> <li>- посилити відчуття сили та задоволення в тілі.</li> </ul>
Заняття 4	Тривожні спогади Навчання керуванню реакціями.	навчити навиків керування тривожними спогадами; навчити розуміти, що думки впливають на наші емоції;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познайомити з медитацією, а також концепцією безпечного місця;</li> <li>- навчити навиків</li> </ul>

		посилити відчуття сили та вдоволення в тілі.	керування поганими спогадами; - навчити розуміти, що думки впливають на наші емоції; - посилити відчуття сили та вдоволення в тілі.
Заняття 5	Розвиваємо емоційну саморегуляцію	посилувати особистісний ресурс, включатися пантомімічно й тілесно і переживати епізоди, знімати емоційне напруження, підвищувати самооцінку та впевненість у собі.	- опанувати базовий інструмент медитації - навчати прийомів саморозслаблення для зняття психоемоційного напруження; здійснити психом'язове тренування -- посилити відчуття сили та вдоволення в тілі.
Заняття 6	Стимулювання позитивної самооцінки	розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини; навчити правильної самооцінки	закріпити навички спілкування, вміння розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини; навчити правильної самооцінки; закріплювати прийоми саморелаксації, психом'язового тренування
Заняття 7	Формувати позитивну самооцінку	досягати психофізичного спокою, релаксації	поняття, що кожен унікальний, здібний і всім подобається; вправляти дітей у публічному визнанні своїх досягнень; розвивати почуття особистої захищеності та компетентності; досягати психофізичного спокою, релаксації

## Ефективність програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

З метою виявлення ефективності запровадженої корекційної програми був проведений контрольний етап по методиках констатуючого етапу дослідження.

Результати використання методики «Страхи в будиночках» ( О.І. Захарова, І.М. Панфілова) до і після завершення формувального етапу експерименту (у %) представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Кількість страхів дітей старшого дошкільного віку до і після завершення формувального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Страхи	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. числах	В % віднош.	В абсол. числах	В % віднош.
Соціальні	29	58%	7	14%
Фізичні	40	80%	19	38%
Тварин	7	14%	4	8%
Просторові	13	26%	9	18%
Смерті	7	14%	6	12%
Темряви і кошмарних снів	29	58%	10	20%
Медичні	15	30%	12	24%
Казкові персонажі	9	18%	5	10%

За результатами кінцевих зрізів на цьому рівні в емпіричній групі знизився відсоток дітей з високим рівнем фізичних страхів – на 42%. Соціальні страхи знизилися на 44% , страх темряви і кошмарних снів – знизився на 38%

Проведена робота допомогла внести необхідні корективи щодо зниження рівня тривожності у дошкільників, сприяла збільшенню кількості дітей з впевненою поведінкою, їх емоційний стан відповідає нормі. Діти навчили усвідомлювати свої почуття, оцінювати і керувати страхом, змінили ставлення до нього.

Таким чином, можна зробити висновок, що чітка і спланована організація роботи щодо психоемоційного стану та особистісних реакцій дітей, позитивно вплинула на формування подолання підвищеної тривожності дошкільника.

За допомогою тесту «Дерево з чоловічками» ми відслідкували якісний аналіз за представленістю емоційних станів та позицій до і після завершення формульовального етапу експерименту та з'ясували зміщення позицій щодо емоційних станів: позитивний стан - низький рівень тривожності, стан нестабільних проявів настрою - середній рівень тривожності, тривожний, критичний стан – високий рівень тривожності.

Таблиця 3.

Кількість реальних позицій дітей за тестом «Дерево з чоловічками» до і після завершення формульовального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. Числах	В % віднош.	В абсол. Числах	В % віднош.
Тривожний, критичний стан (високий рівень тривожності)	33	66%	26	52%
Стан нестабільних проявів настрою (середній рівень тривожності)	12	24%	17	34%
Позитивний стан (низький рівень тривожності)	5	10%	7	14%

Динаміка змін після проведення корекційної роботи: позитивний стан – низький рівень тривожності збільшився на 2 дитини, стан нестабільних проявів настрою – середній рівень тривожності позитивна динаміка прослідковувалася у 5 дітей, тривожний, критичний стан – високий рівень тривожності знизився на 7 дітей.

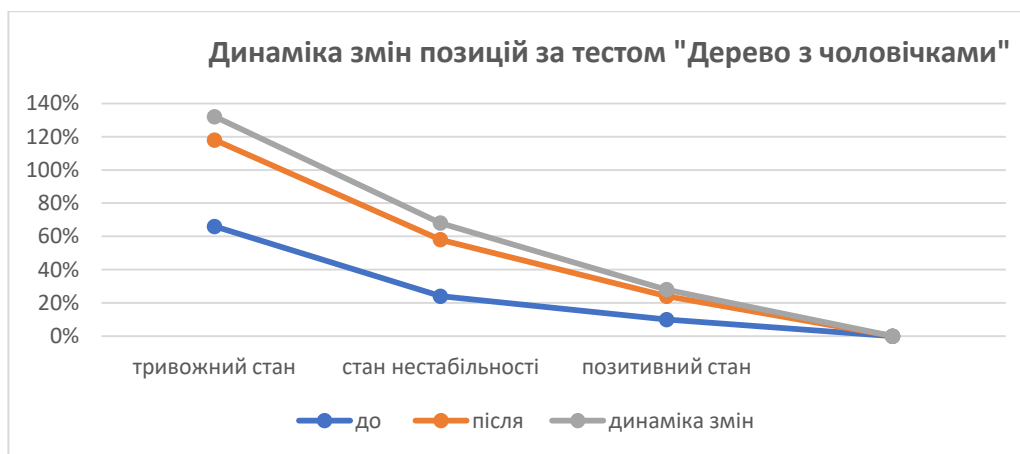


Рисунок 1. Динаміка змін позицій за тестом «Дерево з чоловічками»

Під час спостереження за дитиною за ознаками шкали Р. Сірса було з'ясовано особливості поведінки й її супроводження тривожністю.

До формулюючого експерименту було відзначено, що дітей, які спокійно себе поводити у нестандартних ситуаціях було 30% - 15 чоловік; 23 % - 11 дітей, виявляли незначні ознаки хвилювання й дуже сильно виявляли тривожність у поведінці – 47 % - 24 дитини.

Проаналізувавши результати за ознаками шкали Р. Сірса, після експерименту, виявлено динаміку зростання позитивних змін в особливостях поведінки й її супроводження тривожністю. Так, були відмічені наступні тенденції: діти вже спокійно себе поводити у нестандартних ситуаціях (коли спускатися в укриття, звуки тривоги), діти виявляли незначні ознаки хвилювання, зменшилася кількість дошкільників, які виявляли підвищену тривожність у поведінці, їх стан стабілізувався – вони не плакали й проявляли вже помітних фізіологічних проявів, їх дихання стабільне, відсутнє почервоніння та невротизація.

Таблиця 4.

Узагальнені результати спостереження за ознаками шкали Р. Сірса до і після завершення формувального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. числах	В % віднош.	В абсол. числах	В % віднош.
Дуже тривожно	24	47%	15	30%
Незначні ознаки хвилювання	11	23%	14	28%
Спокійно	15	30%	21	42%

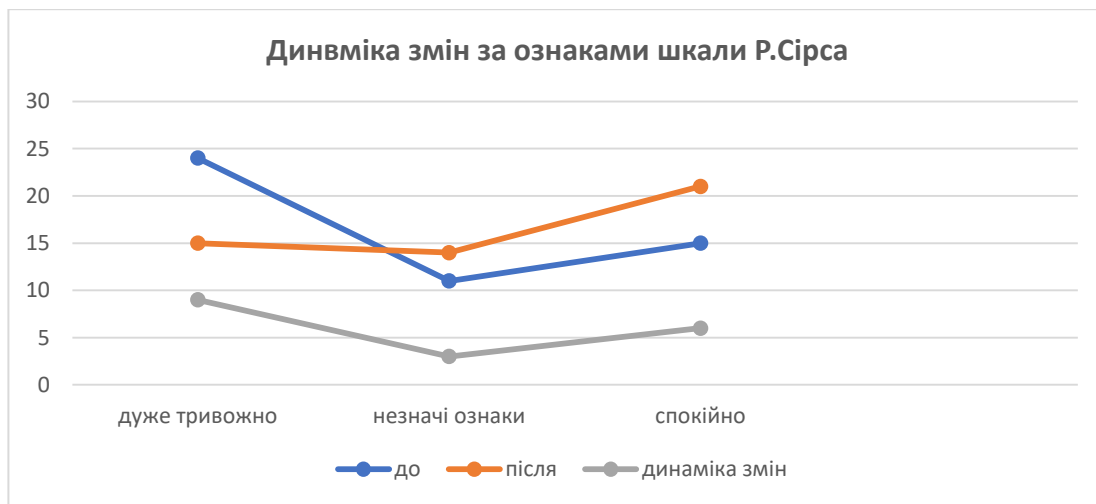


Рисунок 4. Динаміка змін за шкалами Р. Сірса

Доведено ефективність програми, що засвідчує зростання кількості дітей із низьким рівнем тривожних переживань за емоційним компонентом, тенденцію до зниження показників із високим рівнем тривожності за когнітивним та поведінковим компонентами. Частина дітей із середнім рівнем тривожних переживань суттєво не змінилася. Це зумовлене стійкими психологічними типами дітей, що пов'язані з негативними переживаннями (тривожно-сприятливий – низький рівень тривожності, тривожно-нейтральний – середній рівень тривожності, тривожно – схвильований – високий рівень тривожності) та певними емоційними реакціями.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження цієї програми в діяльність практичних психологів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Таким чином, програма дає змогу дітям оволодіти кейсом практичних технік та навичок, щодо врегулювання тривожних переживань та стійкості до стресу.

Мета програми: зняття тривожності, підвищення впевненості дитини в собі, гармонізація та оптимізація розвитку дитини, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і з собою.

Програма складається із серії спеціально організованих корекційно-розвивальних занять, підібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

Суттєвими чинниками, що сприяють корекції тривожності в дошкільному віці є особистісні властивості, а саме: стресостійкість, емоційна стабільність, емоційна врівноваженість, а також дружелюбність, схильність до спільної взаємодії.

Доведено ефективність програми, що засвідчує зростання кількості дітей із низьким рівнем тривожних переживань за емоційним компонентом, тенденцію до зниження показників із високим рівнем тривожності за когнітивним та поведінковим компонентами. Частина дітей із середнім рівнем тривожних переживань суттєво не змінилася. Це зумовлене стійкими психологічними типами дітей, що пов'язані з негативними переживаннями (тривожно-сприятливий – низький рівень тривожності, тривожно-нейтральний – середній рівень тривожності, тривожно – схвильований – високий рівень тривожності) та певними емоційними реакціями.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження цієї програми в діяльність практичних психологів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

### **Контрольні запитання**

1. Які основні завдання стоять перед сучасною віковою психологією?
2. Які соціальні фактори негативно впливають на психіку дитини?
3. Назвіть основні принципи наукового вивчення психіки дітей.
4. Назвіть основні чинники корекції тривожності дітей дошкільного віку.
5. Які методи сучасної психології можна використати у роботі з дітьми дошкільного віку?

### **Теми для дискусії або презентацій**

1. Психологічні особливості розвитку особистості дошкільника
2. Спілкування з оточуючим світом як джерело емоційних переживань дитини дошкільного віку
3. Типові психологічні проблеми дітей дошкільного віку
4. Надмірна тривожність дитини: причини, наслідки, профілактика
5. Вправи та ігри для зняття напруження та профілактики тривожності.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Опрацювати матеріал за підручником – М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник у 2 т.- К.: Алерта, 2011. Т.1.— 496 с. Тема 5. Розвиток психіки в онтогенезі. Дошкільний вік С. 270-272.
2. Зробити вправу за навчальним посібником – Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

С.209. Завдання 3. Провідною діяльністю О. М. Леонт'єв називає діяльність, що має наступні три ознаки: по-перше, це діяльність у формі

якої виникають і всередині якої диференціюються інші, нові види діяльності. По-друге, це діяльність, в якій формуються або перебудовуються пізнавальні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо). По-третє, це діяльність, від якої залежать основні психологічні зміни особистості дитини в даний період. Охарактеризуйте гру, як провідну діяльність дошкільника за поданими ознаками.

**Topic: An anxiety correction and prevention programme for preschool children**

A programme for the correction of anxiety in children of senior preschool age aimed at strengthening the internal resources of the child's personality and reducing the level of anxiety has been developed and tested.

*Key concepts of the topic: anxiety, preschool age, correction, prevention, fairy tale therapy, reflection, play therapy, stress resistance.*