

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Топорівська Надія Миколаївна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Тривожність у дітей дошкільного віку (5-7 років)

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Поняття тривожності в психологічній науці	6
1.2. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку (3–5 років)	18
1.3. Причини виникнення тривожності у дітей дошкільного віку	25
1.4. Форми та прояви тривожності у дітей 3–5 років	36
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	45
2.1. Основні напрями корекції тривожності у дітей дошкільного віку	45
2.2. Роль сім'ї у зниженні рівня тривожності дітей дошкільного віку.....	56
2.3. Психолого-педагогічна робота вихователя з тривожними дітьми	69
2.4. Рекомендації щодо профілактики тривожності у дітей 3–5 років	83
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	90
3.1. Організація та етапи проведення дослідження	90
3.2. Методики діагностики тривожності у дітей дошкільного віку	102
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	107
3.4. Порівняльний аналіз рівнів тривожності дітей віком 3–5 років	116
ВИСНОВКИ	122
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	124

ВСТУП

Сучасні соціальні умови розвитку дитини характеризуються зростанням психоемоційних навантажень, що істотно впливають на формування її особистості вже на ранніх етапах онтогенезу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема емоційного благополуччя дітей дошкільного віку, адже саме в цей період закладаються основи психічного здоров'я, формується ставлення дитини до навколишнього світу та до самої себе. Одним із найбільш поширених і водночас складних емоційних станів, які виникають у дошкільному віці, є тривожність.

Дошкільний вік, зокрема період від 3 до 5 років, є сенситивним етапом розвитку емоційної сфери дитини. У цей час відбувається активне становлення емоційних реакцій, розвиток здатності до саморегуляції, формування первинного соціального досвіду та навичок взаємодії з дорослими й однолітками. Порушення емоційної рівноваги в цьому віці можуть негативно позначатися на поведінці дитини, її пізнавальній активності, комунікативних уміннях і процесі адаптації до умов дошкільного закладу освіти. Тривожність у дітей 3–5 років часто виявляється у формі страхів, невпевненості, напруженості, підвищеної чутливості до оцінок дорослих, що потребує особливої уваги з боку психологів і педагогів.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що тривожність у дітей дошкільного віку нерідко залишається недостатньо поміченою або сприймається як тимчасове вікове явище. У практиці дошкільної освіти часто бракує системного підходу до раннього виявлення тривожних проявів та організації психолого-педагогічної допомоги дітям, які перебувають у стані емоційного напруження. Водночас наукові дослідження свідчать, що невчасна корекція тривожності може призводити до її закріплення та трансформації у стійку особистісну характеристику, що ускладнює подальший психічний і соціальний розвиток дитини.

Значний внесок у вивчення проблеми тривожності зробили вітчизняні та зарубіжні науковці, які розглядали її як емоційний стан і як особистісну

властивість. У працях дослідників висвітлюються причини виникнення тривожності, її вікові особливості, зв'язок із умовами сімейного виховання та освітнього середовища. Разом із тим питання особливостей вияву тривожності саме у дітей дошкільного віку 3–5 років потребує подальшого емпіричного вивчення з урахуванням сучасних психолого-педагогічних умов.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – особливості вияву тривожності у дітей дошкільного віку (3–5 років).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей вияву тривожності у дітей дошкільного віку 3–5 років, а також визначенні психолого-педагогічних умов її корекції та профілактики.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено розв'язання таких завдань:

- проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття тривожності в психологічній науці;
- охарактеризувати психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку;
- визначити основні причини, форми та прояви тривожності у дітей 3–5 років;
- здійснити емпіричне дослідження рівня та особливостей вияву тривожності у дітей дошкільного віку;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження;
- обґрунтувати психолого-педагогічні умови корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення наукових підходів, а також емпіричні методи діагностики тривожності дітей дошкільного віку, кількісну та якісну обробку результатів дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, вихователів закладів

дошкільної освіти та батьків з метою своєчасного виявлення, корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття тривожності в психологічній науці

Проблема тривожності посідає важливе місце у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості, її психічним здоров'ям та здатністю адаптуватися до умов навколишнього середовища. Інтерес до дослідження тривожності зумовлений тим, що цей феномен супроводжує людину на різних етапах онтогенезу та може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Особливої уваги тривожність потребує у дитячому віці, коли емоційна сфера перебуває на стадії активного формування.

У психологічній літературі відсутнє єдине універсальне визначення поняття «тривожність», що пояснюється складністю та багатовимірністю цього явища. У загальному значенні тривожність розглядається як емоційний стан внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування небезпеки, який виникає у відповідь на реальні або уявні загрозливі ситуації. Вона може супроводжуватися відчуттям невизначеності, передчуттям негативних подій та зниженням відчуття психологічної безпеки.

Важливо відрізнити тривожність від страху. Страх, як правило, має конкретний об'єкт і виникає у відповідь на чітко визначену небезпеку, тоді як тривожність носить більш узагальнений, дифузний характер і не завжди пов'язана з реальною загрозою. Саме ця особливість робить тривожність складнішою для усвідомлення та подолання, особливо у дитячому віці.

У межах сучасної психології тривожність розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент виявляється у переживаннях напруження, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту. Когнітивний компонент пов'язаний з особливостями мислення, негативними очікуваннями, схильністю інтерпретувати ситуації як загрозливі. Поведінковий компонент проявляється у

специфічних формах реагування, таких як уникання, підвищена обережність, скутість або дезорганізація поведінки.

Психоаналітичний підхід розглядає тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами та соціальними нормами. У цьому контексті тривожність виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливу психологічну небезпеку. Вона розглядається як невід'ємна частина психічного життя людини, яка допомагає їй адаптуватися до складних життєвих ситуацій[1,с.5].

Представники біхевіористичного напрямку трактують тривожність як набутий стан, що формується внаслідок негативного досвіду та закріплюється через механізми навчання. Згідно з цим підходом, тривожні реакції виникають у результаті асоціації нейтральних стимулів із загрозливими подіями та можуть підтримуватися за допомогою умовних рефлексів. Такий погляд дозволяє розглядати тривожність як поведінкову реакцію, що піддається корекції через зміну умов навчання та середовища.

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мислення у виникненні тривожності. Тривожність розглядається як результат специфічних когнітивних спотворень, негативних установок і очікувань щодо майбутніх подій. Людина з підвищеним рівнем тривожності схильна перебільшувати небезпеку та недооцінювати власні можливості подолання труднощів. У дитячому віці такі особливості мислення ще не є стабільними, що відкриває можливості для ефективної психолого-педагогічної корекції.

У вітчизняній психологічній традиції тривожність часто розглядається у зв'язку з особливостями розвитку особистості, умовами виховання та соціалізації. Наголошується, що рівень тривожності значною мірою залежить від характеру взаємодії дитини з дорослими, стилю виховання та емоційного клімату, у якому вона зростає. Тривожність у цьому контексті розглядається не лише як індивідуальна особливість, а й як показник соціально-психологічних умов розвитку.

У сучасній психології також поширеним є розмежування тривожності як тимчасового емоційного стану та як стійкої особистісної характеристики. Ситуативна тривожність виникає у конкретних умовах і зникає після усунення джерела напруження, тоді як особистісна тривожність характеризується схильністю людини постійно переживати занепокоєння незалежно від об'єктивних обставин. Для дітей дошкільного віку більш характерними є ситуативні прояви тривожності, однак за несприятливих умов вони можуть закріплюватися та набувати стійкого характеру.

Тривожність у психологічній науці розглядається як складне багатовимірне явище, що має різні форми, причини та прояви. Розуміння сутності тривожності, її структури та механізмів виникнення є необхідною умовою для подальшого вивчення особливостей її вияву у дітей дошкільного віку та розроблення ефективних психолого-педагогічних заходів щодо її корекції та профілактики.

Тривожність виконує низку функцій у психічному житті особистості та може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У помірних проявах вона сприяє мобілізації психічних ресурсів, підвищенню уважності та готовності до реагування на складні ситуації. Такий рівень тривожності допомагає людині орієнтуватися в умовах невизначеності та своєчасно реагувати на можливі загрози. Водночас надмірна тривожність призводить до зниження ефективності діяльності, порушення емоційної рівноваги та дезорганізації поведінки.

У дошкільному віці адаптивний потенціал тривожності є обмеженим через недостатню зрілість нервової системи та ще несформовані механізми довільної регуляції емоцій. Діти віком 3–5 років лише починають опановувати способи контролю власних емоційних станів, тому переживання тривоги часто набувають інтенсивного та нестійкого характеру. Відсутність сформованих стратегій подолання труднощів зумовлює схильність дошкільників до емоційного перенапруження у ситуаціях, що сприймаються ними як загрозові.

Наукові дослідження свідчать, що рівень тривожності значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями дитини, зокрема

типом темпераменту, рівнем емоційної чутливості та особливостями нервової системи. Діти з підвищеною чутливістю та слабким типом нервової системи частіше демонструють тривожні реакції у нових або складних ситуаціях. Водночас індивідуальні особливості не є визначальними самі по собі, а реалізуються у взаємодії з соціальним середовищем.

Значний вплив на формування тривожності має соціальний досвід дитини, зокрема характер її взаємодії з дорослими. Емоційна підтримка, стабільність вимог і доброзичливе ставлення сприяють формуванню у дитини відчуття психологічної безпеки та зниженню рівня тривожності. Натомість часті покарання, різкі зауваження, непослідовність у вихованні або дефіцит уваги з боку дорослих можуть спричиняти підвищення тривожних проявів.

У психологічній літературі також підкреслюється роль самооцінки у формуванні тривожності. У дошкільному віці самооцінка дитини значною мірою залежить від оцінок значущих дорослих, насамперед батьків і вихователів. Негативні або суперечливі оцінки можуть сприяти виникненню почуття невпевненості, страху помилки та очікування негативного ставлення, що є підґрунтям для розвитку тривожності.

Окремої уваги заслуговує розмежування понять ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну ситуацію та має тимчасовий характер, тоді як особистісна тривожність проявляється як стійка схильність до переживання занепокоєння у різних життєвих обставинах. У дошкільному віці домінують ситуативні прояви тривожності, однак за умови тривалого впливу несприятливих чинників вони можуть поступово трансформуватися в більш стійкі риси емоційного реагування.

Тривожність у психологічній науці постає як складне багатовимірне явище, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Усвідомлення багатогранності цього феномену створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей розвитку та вияву тривожності у дітей дошкільного віку, що є предметом подальших підрозділів даного дослідження.

Тривожність розглядається психологами не лише як окремий емоційний стан, але і як характеристика особистості, що формується у процесі розвитку та соціалізації. У цьому контексті важливим є розуміння того, що тривожність не виникає ізольовано, а є результатом взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх умов життєдіяльності людини. Для дитячого віку характерною є підвищена залежність емоційних станів від впливу найближчого соціального оточення[2,с.635].

У психологічних посібниках з вікової психології зазначається, що емоційні реакції дошкільників відзначаються імпульсивністю та недостатньою стабільністю. Це пов'язано з тим, що механізми саморегуляції у цьому віці перебувають на стадії становлення. Унаслідок цього переживання тривоги можуть виникати швидко і мати яскраво виражений характер, навіть у ситуаціях, які для дорослого не становлять загрози.

Важливим аспектом у розумінні тривожності є її зв'язок із потребою у безпеці. Для дітей дошкільного віку відчуття захищеності має першочергове значення, оскільки воно є основою емоційної рівноваги. Порушення цієї потреби, зумовлене нестабільністю вимог дорослих, різкою зміною умов життя або дефіцитом емоційної підтримки, може сприяти виникненню стійкого стану напруження та занепокоєння.

У наукових джерелах наголошується, що тривожність у дитячому віці тісно пов'язана з особливостями формування уявлень дитини про себе та власні можливості. Негативний досвід взаємодії з дорослими, часті зауваження або порівняння з іншими дітьми можуть сприяти формуванню невпевненості, яка стає підґрунтям для підвищеної тривожності. У таких випадках дитина починає очікувати негативної оцінки навіть у нейтральних ситуаціях.

Психологічні дослідження також вказують на зв'язок тривожності з рівнем розвитку довільної поведінки. Діти, які ще не навчилися контролювати власні дії та емоційні реакції, частіше відчують труднощі у ситуаціях, що потребують дотримання правил або виконання нових завдань. Це може супроводжуватися внутрішнім напруженням, униканням активності або емоційними спалахами.

У межах вікової психології підкреслюється, що прояви тривожності у дошкільному віці мають динамічний характер і можуть змінюватися залежно від умов виховання та розвитку. За сприятливого емоційного середовища тривожні реакції поступово зменшуються, тоді як за тривалого впливу несприятливих чинників вони можуть зберігатися та ускладнювати подальший психічний розвиток дитини.

Розгляд тривожності як психологічного феномену дозволяє зробити висновок про необхідність комплексного підходу до її вивчення, який враховує вікові особливості, індивідуальні характеристики дитини та умови її соціального оточення. Саме такий підхід створює теоретичну основу для аналізу специфіки вияву тривожності у дітей дошкільного віку.

У психологічній науці тривожність також розглядається у зв'язку з особливостями емоційного реагування людини на ситуації невизначеності. Невизначеність виступає одним із ключових чинників виникнення тривожних переживань, оскільки супроводжується відсутністю чітких орієнтирів та прогнозованості подій. Для дитини дошкільного віку такі ситуації є особливо складними, адже її життєвий досвід ще обмежений, а здатність передбачати наслідки власних дій лише формується.

У наукових джерелах підкреслюється, що тривожність тісно пов'язана з рівнем сформованості емоційно-вольової сфери. У дошкільному віці вольові процеси перебувають на початковому етапі розвитку, що зумовлює труднощі у стримуванні емоційних реакцій та регуляції поведінки. Унаслідок цього переживання тривоги можуть швидко переходити у поведінкові прояви, такі як плач, відмова від діяльності, надмірна збудливість або пасивність.

Окрему увагу дослідники приділяють взаємозв'язку тривожності з пізнавальними процесами. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на увагу, пам'ять і мислення дитини. В умовах емоційного напруження знижується здатність зосереджуватися на завданні, погіршується засвоєння нової інформації, виникають труднощі у виконанні навіть добре знайомих дій. Це

особливо важливо враховувати у контексті підготовки дитини до систематичного навчання.

У працях з дитячої психології наголошується, що тривожність може виконувати роль внутрішнього регулятора поведінки, проте у дошкільному віці цей механізм ще не є достатньо сформованим. За відсутності підтримки з боку дорослого тривожні переживання не сприяють організації діяльності, а навпаки, призводять до її дезорганізації. Дитина може уникати нових завдань, відмовлятися від участі у колективних іграх або проявляти надмірну залежність від дорослого.

У психологічних посібниках також звертається увага на тілесні прояви тривожності. У дітей дошкільного віку емоційне напруження часто знаходить відображення у соматичних реакціях, таких як головний біль, біль у животі, підвищена втомлюваність, порушення сну. Такі прояви нерідко стають приводом для звернення до лікаря, тоді як їх психологічна природа залишається непоміченою.

Значущим аспектом у вивченні тривожності є її зв'язок із формуванням соціальних навичок. Діти з підвищеним рівнем тривожності можуть зазнавати труднощів у встановленні контактів з однолітками, уникати спільної діяльності або відчувати напруження у ситуаціях соціальної взаємодії. Це обмежує можливості соціального досвіду та може негативно позначатися на процесі соціалізації у дошкільному віці.

У контексті розвитку особистості тривожність розглядається як фактор, що впливає на становлення образу «Я». Часті переживання невпевненості та очікування негативної оцінки можуть сприяти формуванню заниженої самооцінки та негативного ставлення до власних можливостей. У дошкільному віці ці уявлення ще не є стійкими, однак за тривалого впливу несприятливих умов вони можуть закріплюватися та ускладнювати подальший розвиток дитини.

Аналіз наукових підходів до вивчення тривожності дозволяє розглядати її як багатофакторне явище, що формується під впливом індивідуальних особливостей дитини, умов виховання та специфіки соціального середовища.

Такий підхід є особливо важливим для розуміння природи тривожності у дошкільному віці та створює підґрунтя для подальшого дослідження причин і форм її вияву.

У психологічних джерелах тривожність часто пов'язується з особливостями реагування людини на ситуації, у яких відсутнє чітке розуміння подальшого розвитку подій. Для дитини дошкільного віку подібні ситуації є звичними, оскільки більшість життєвих подій сприймаються нею як нові. Недостатній життєвий досвід і обмежені можливості передбачення результатів власних дій зумовлюють підвищену емоційну напругу у різних видах діяльності.

У віці 3–5 років емоційні реакції дитини ще не мають достатньої стабільності. Настрій може швидко змінюватися залежно від зовнішніх обставин, ставлення дорослих або результатів діяльності. У таких умовах переживання тривоги можуть виникати навіть у повсякденних ситуаціях, пов'язаних із виконанням знайомих дій або взаємодією з однолітками. Особливо чутливо діти реагують на зміну звичного розпорядку, нові вимоги або перебування у незнайомому середовищі.

У навчальних посібниках з дитячої психології зазначається, що тривожність у дошкільному віці часто має ситуативний характер і залежить від конкретних умов виховання та навчання. Вона може посилюватися у ситуаціях оцінювання, необхідності дотримання правил або виконання завдань у присутності дорослих. Для дитини важливим є не стільки сам результат діяльності, скільки реакція значущих осіб, що впливає на її емоційний стан.

Емоційні переживання тривоги у дошкільному віці нерідко поєднуються з руховим неспокоєм або, навпаки, з пасивністю. Деякі діти проявляють надмірну активність, метушливість, труднощі зосередження, інші ж стають замкненими, уникають участі у спільних іграх, відмовляються від нових завдань. Такі особливості поведінки пов'язані з індивідуальними відмінностями у типі нервової системи та рівні емоційної чутливості[3,с.42-49].

Тривожність у дітей дошкільного віку може виявлятися також у ставленні до власних можливостей. Діти з підвищеним рівнем тривожності частіше

сумніваються у своїх діях, потребують постійного схвалення з боку дорослого, бояться допустити помилку. У таких випадках виконання навіть простих завдань може супроводжуватися внутрішнім напруженням і невпевненістю.

У контексті міжособистісної взаємодії тривожність проявляється у складнощах встановлення контактів з однолітками. Дитина може уникати спільних ігор, не проявляти ініціативи у спілкуванні або надмірно залежати від дорослого. Це пов'язано з побоюванням негативної реакції з боку інших дітей та страхом бути відкинутою або незрозумілою.

Психологічні джерела також звертають увагу на зв'язок тривожності з фізичним самопочуттям дитини. У дошкільному віці емоційне напруження часто проявляється через тілесні реакції, такі як швидка втомлюваність, порушення сну, скарги на біль без чітких медичних причин. Подібні прояви ускладнюють загальний стан дитини та можуть впливати на її активність протягом дня.

Розуміння тривожності як емоційного стану, що формується у процесі розвитку та залежить від умов життя дитини, є важливим для подальшого розгляду особливостей її вияву у дошкільному віці. Це створює основу для опису вікових характеристик розвитку дітей 3–5 років та чинників, які впливають на їхній емоційний стан.

У працях з вікової психології зазначається, що емоційні стани дитини дошкільного віку тісно пов'язані з рівнем сформованості базових потреб. Однією з найважливіших для дитини є потреба у стабільності та передбачуваності навколишнього середовища. Порушення звичного укладу життя, часті зміни режиму дня, нові вимоги або незнайомі умови можуть викликати у дитини відчуття напруження та занепокоєння.

У віці 3–5 років значну роль у формуванні емоційних станів відіграє оцінка з боку дорослих. Слова, інтонація та невербальні реакції вихователя або батьків мають для дитини велике значення. Навіть незначні зауваження можуть сприйматися як показник невдачі, що викликає емоційний дискомфорт. За умов частого акцентування уваги на помилках у дитини може формуватися підвищена настороженість щодо власних дій.

Тривожність у дошкільному віці часто пов'язана з необхідністю виконання вимог, які перевищують реальні можливості дитини. Надмірне навантаження, високий темп діяльності або очікування швидких результатів можуть викликати стан внутрішнього напруження. У таких умовах дитина може втрачати інтерес до діяльності, уникати виконання завдань або проявляти емоційну нестійкість.

У психологічних посібниках підкреслюється, що для дошкільників характерна залежність емоційного стану від успішності діяльності. Успіхи сприяють позитивним переживанням, тоді як труднощі або невдачі можуть викликати сильні емоційні реакції. За відсутності підтримки з боку дорослого негативні переживання можуть накопичуватися та проявлятися у вигляді тривожності.

Окреме місце у дослідженнях займає питання впливу взаємин з однолітками на емоційний стан дитини. Для дітей дошкільного віку спілкування у групі є важливою складовою соціального розвитку. Труднощі у налагодженні контактів, конфлікти або відчуття неприйняття з боку інших дітей можуть супроводжуватися переживанням напруження та невпевненості.

У деяких випадках тривожність проявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх подразників. Гучні звуки, яскраве світло, велика кількість людей можуть викликати у дитини дискомфорт і небажання перебувати у таких умовах. Подібні реакції пов'язані з особливостями нервової системи та рівнем емоційної збудливості[4,с.150-157].

У дошкільному віці емоційні переживання нерідко відображаються у поведінці дитини під час гри. Гра є провідним видом діяльності, у якому дитина виражає свої почуття та переживання. За наявності внутрішнього напруження у грі можуть з'являтися сюжети, пов'язані зі страхом, покаранням або невдачею. Такі особливості ігрової діяльності розглядаються як відображення емоційного стану дитини.

Тривожність також може впливати на загальну активність дошкільника. Деякі діти стають надмірно обережними, уникають нових ігор або видів діяльності, інші ж, навпаки, проявляють імпульсивність і труднощі у дотриманні

правил. Подібні відмінності зумовлені індивідуальними особливостями та умовами виховання.

Емоційний стан дитини дошкільного віку формується у процесі щоденної взаємодії з оточенням. Сукупність дрібних подій, реакцій дорослих і особливостей організації життя поступово впливає на рівень внутрішнього напруження та відчуття психологічного комфорту. Саме тому питання тривожності розглядається у психології як важлива складова загального емоційного розвитку дитини.

У дошкільному віці важливу роль у виникненні тривожних переживань відіграє загальний рівень емоційного комфорту дитини. Комфортне середовище, у якому дитина відчувається прийнятою та зрозумілою, сприяє стабільності емоційного стану. За відсутності такого середовища у дитини може з'являтися відчуття напруженості, яке проявляється у повсякденній поведінці та спілкуванні.

Психологічні джерела звертають увагу на те, що для дітей 3–5 років характерна підвищена залежність емоційних реакцій від настрою та поведінки дорослих. Діти уважно спостерігають за емоційними проявами батьків і вихователів та часто несвідомо переймають їхній емоційний стан. Напружена або конфліктна атмосфера може викликати у дитини відчуття небезпеки навіть без прямого залучення до ситуації.

Значний вплив на емоційний стан дошкільника має послідовність вимог, які висуваються до нього у різних середовищах. Різкі відмінності між правилами поведінки вдома і в закладі дошкільної освіти можуть викликати розгубленість і невпевненість. За таких умов дитина змушена постійно пристосовуватися до нових очікувань, що супроводжується внутрішнім напруженням.

У віці 3–5 років дитина лише починає усвідомлювати соціальні норми та правила. Нерозуміння причин заборон або вимог може викликати емоційні труднощі. У ситуаціях, коли правила подаються без пояснення або змінюються без попередження, у дитини може виникати стан тривоги, пов'язаний із невпевненістю у власних діях.

Тривожні переживання у дошкільному віці часто пов'язані з ситуаціями очікування. Очікування оцінки, реакції дорослого, початку або завершення певної події може супроводжуватися напруженням. Для дитини характерна складність у перенесенні стану очікування, що пов'язано з недостатнім розвитком довільної регуляції та терпіння.

У деяких дітей тривожність проявляється у підвищеній чутливості до помилок. Навіть незначні невдачі можуть викликати сильні емоційні реакції. Такі діти часто потребують підтвердження правильності своїх дій і схвалення з боку дорослого. За відсутності підтримки внутрішнє напруження може посилюватися.

Психологічні посібники також відзначають, що тривожність може бути пов'язана з особливостями уяви дитини. У дошкільному віці уява є яскравою та образною, що іноді призводить до появи страхів і тривожних фантазій. Події або ситуації можуть перебільшуватися у сприйнятті дитини, викликаючи емоційний дискомфорт.

У контексті повсякденного життя тривожність може проявлятися у труднощах переходу від одного виду діяльності до іншого. Зміна занять, завершення гри або необхідність виконання нових дій іноді супроводжуються протестом або емоційним напруженням. Подібні реакції пов'язані з потребою у стабільності та передбачуваності.

Емоційні стани дошкільника формуються поступово під впливом повторюваних життєвих ситуацій. Навіть незначні, але регулярні переживання напруження можуть накопичуватися та впливати на загальний емоційний фон дитини. Саме тому тривожність розглядається у психології як важлива характеристика емоційного розвитку у дошкільному віці[5,с.167].

1.2 Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку (3–5 років)

Дошкільний вік є важливим етапом у психічному розвитку дитини, під час якого відбувається активне формування емоційної, пізнавальної та соціальної сфер. У період від трьох до п'яти років дитина поступово переходить від безпосередньо-емоційного реагування до більш усвідомленого ставлення до навколишнього світу. У цей час закладаються основи особистісного розвитку, формуються уявлення про себе та інших людей.

Однією з характерних особливостей дітей дошкільного віку є емоційна насиченість поведінки. Діти цього віку відкрито проявляють свої почуття, швидко реагують на події та легко переходять від одного емоційного стану до іншого. Радість, образа, страх або занепокоєння можуть змінюватися протягом короткого часу залежно від ситуації. Така емоційна мінливість зумовлена незрілістю механізмів саморегуляції.

У віці 3–5 років поступово формується здатність дитини контролювати власну поведінку. Проте ця здатність ще має нестійкий характер і значною мірою залежить від підтримки дорослого. Діти часто керуються безпосередніми бажаннями та емоціями, що впливає на їхні реакції у різних ситуаціях. Саме тому дошкільники потребують чітких і зрозумілих правил, які допомагають їм орієнтуватися у повсякденному житті.

Важливе місце у психічному розвитку дитини дошкільного віку займає гра. Гра є провідним видом діяльності, у якому дитина пізнає навколишній світ, засвоює соціальні норми та вчиться взаємодіяти з іншими людьми. Через гру діти виражають власні переживання, емоції та ставлення до різних подій. Ігрова діяльність сприяє розвитку уяви, мовлення та мислення.

Пізнавальні процеси у дошкільному віці перебувають на етапі активного розвитку. Увага дітей 3–5 років ще має нестійкий характер і часто залежить від яскравості та емоційної привабливості об'єкта. Запам'ятовування здебільшого є мимовільним і пов'язане з емоційно значущими подіями. Мислення носить

наочно-образний характер, що визначає спосіб сприйняття та осмислення інформації[6,с.120-128].

Мовлення дошкільників активно розвивається та стає основним засобом спілкування. У цьому віці збагачується словниковий запас, удосконалюється граматична будова мовлення, формується здатність висловлювати власні думки та переживання. Разом із тим мовлення ще не завжди повною мірою відображає внутрішній стан дитини, що ускладнює вербальне вираження емоцій.

Соціальний розвиток дітей дошкільного віку тісно пов'язаний із розширенням кола спілкування. Дитина починає активно взаємодіяти з однолітками, набуває досвіду спільної діяльності та вчиться дотримуватися правил групи. Водночас значуща роль дорослого зберігається, оскільки саме він виступає джерелом підтримки, оцінки та зразком поведінки.

Особливістю дошкільного віку є формування первинних уявлень про власну особистість. Діти починають усвідомлювати свої можливості, успіхи та труднощі. Самооцінка у цьому віці здебільшого залежить від оцінок з боку дорослих і має нестійкий характер. Позитивне підкріплення сприяє впевненості у собі, тоді як часті зауваження можуть викликати емоційний дискомфорт.

У віці 3–5 років дитина ще не володіє достатніми навичками подолання складних емоційних станів. У ситуаціях напруження або невизначеності вона потребує підтримки та пояснень з боку дорослого. Недостатня сформованість механізмів саморегуляції зумовлює вразливість до впливу зовнішніх факторів, що позначається на емоційному стані.

Психологічні особливості дошкільного віку визначають специфіку переживання дитиною різних емоційних станів. Поєднання високої емоційної чутливості, залежності від оцінки дорослого та обмежених можливостей самоконтролю створює умови, за яких дитина може гостро реагувати на зміни у навколишньому середовищі. Саме ці вікові особливості є важливими для розуміння проявів емоційних станів у дітей дошкільного віку.

Важливою особливістю дошкільного віку є тісний зв'язок між емоційною та поведінковою сферами дитини. Емоції безпосередньо впливають на дії,

рішення та взаємодію з оточенням. Діти 3–5 років часто діють імпульсивно, керуючись поточними переживаннями, що відображається у їхній поведінці під час гри, навчальних занять та спілкування.

У цьому віці спостерігається активний розвиток потреби у спілкуванні. Дитина прагне до контакту як з дорослими, так і з однолітками, проте навички соціальної взаємодії ще перебувають на етапі формування. У процесі спілкування дошкільники вчаться домовлятися, ділитися, дотримуватися черги, що не завжди відбувається без труднощів. Соціальні ситуації можуть викликати різні емоційні реакції залежно від досвіду та індивідуальних особливостей дитини.

Дошкільний вік також характеризується розвитком уяви, яка відіграє значну роль у психічному житті дитини. Уява дозволяє створювати образи, вигадувати сюжети та надавати подіям особливого значення. Водночас яскрава уява може впливати на емоційний стан, оскільки діти схильні наділяти уявні ситуації реальними почуттями. Це відображається як у грі, так і у повсякденних переживаннях.

Особливе місце у розвитку дошкільника займає формування довільної поведінки. Дитина поступово навчається виконувати інструкції, дотримуватися правил і контролювати свої дії. Проте цей процес є тривалим і нерівномірним. У складних або емоційно насичених ситуаціях діти можуть втрачати контроль над поведінкою, що є віковою нормою.

Фізичний розвиток дитини дошкільного віку також пов'язаний з особливостями психічного стану. Рухова активність є природною потребою дітей 3–5 років. Обмеження рухливості або тривале перебування у статичному положенні може призводити до напруження та зниження емоційного комфорту. Активні ігри сприяють не лише фізичному, а й емоційному розвантаженню.

У дошкільному віці формується первинне ставлення дитини до навчальної діяльності. Ознайомлення з елементами навчання відбувається у формі гри або спеціально організованих занять. Важливим є емоційне забарвлення цих занять, оскільки воно впливає на ставлення дитини до пізнавальної діяльності загалом.

Позитивний досвід сприяє зацікавленості, тоді як негативні переживання можуть викликати напруження[7,с.290-294].

Суттєву роль у психічному розвитку дошкільника відіграє сімейне середовище. Стиль виховання, характер взаємин між членами сім'ї, емоційний клімат впливають на самопочуття дитини. Стабільні та доброзичливі взаємини створюють відчуття захищеності, тоді як напружена атмосфера може позначатися на емоційній рівновазі.

Діти 3–5 років поступово вчаться розпізнавати емоції інших людей. Вони звертають увагу на міміку, інтонацію та жести, намагаючись зрозуміти настрій співрозмовника. Проте здатність правильно інтерпретувати емоційні стани ще не є повністю сформованою, що іноді призводить до непорозумінь у спілкуванні.

Загальною характеристикою дошкільного віку є підвищена чутливість до умов оточення. Зміни у звичному середовищі, нові люди або незнайомі ситуації можуть впливати на емоційний стан дитини. Саме тому організація життя дошкільника потребує врахування його вікових можливостей та потреб.

Психологічні особливості розвитку дітей 3–5 років створюють основу для подальшого формування особистості. У цей період закладаються важливі риси емоційної сфери, які впливають на поведінку та взаємодію з оточенням у наступні вікові періоди.

У дошкільному віці значну роль відіграє формування навичок самостійності. Діти 3–5 років поступово навчаються виконувати прості дії без постійної допомоги дорослого: одягатися, прибирати іграшки, брати участь у спільних справах. Успішність цих дій багато в чому залежить від ставлення дорослих, їхньої терплячості та готовності підтримати дитину у разі труднощів.

Характерною особливістю цього вікового періоду є нерівномірність розвитку різних психічних функцій. Деякі навички можуть формуватися швидше, тоді як інші потребують більше часу. Це є природним процесом і зумовлює індивідуальні відмінності між дітьми. Порівняння з іншими дітьми може сприйматися дошкільником емоційно та впливати на його внутрішній стан.

Діти дошкільного віку гостро реагують на ситуації вибору. Необхідність прийняти рішення, зробити вибір між кількома варіантами або діяти у незнайомих умовах може викликати вагання та невпевненість. У таких ситуаціях важливою є підтримка дорослого, який допомагає дитині зорієнтуватися та відчувати впевненість у власних діях.

Особливу роль у розвитку дітей 3–5 років відіграє режим дня. Чітка послідовність подій, регулярний час сну, харчування та ігор сприяють формуванню відчуття стабільності. Порушення режиму або часті зміни розпорядку можуть впливати на самопочуття дитини та її емоційний стан.

У дошкільному віці відбувається активне формування моральних уявлень. Діти починають розрізняти дозволене і заборонене, засвоюють прості норми поведінки. Проте ці уявлення ще не є стійкими і потребують постійного закріплення через приклад та пояснення з боку дорослих. Непослідовність у вимогах може призводити до плутанини та емоційного напруження.

Реакції дітей дошкільного віку значною мірою залежать від рівня втоми. Перевтома може проявлятися у зниженні активності, дратівливості або небажанні взаємодіяти з оточенням. Тому важливим є чергування різних видів діяльності та забезпечення достатнього часу для відпочинку.

У цьому віці дитина активно засвоює соціальні ролі, спостерігаючи за поведінкою дорослих та однолітків. Відтворення ролей у грі допомагає дитині краще розуміти взаємини між людьми та власне місце у соціальному середовищі. Через рольову гру дитина знайомиться з різними формами поведінки та способами взаємодії.

Дошкільний вік характеризується поступовим розвитком здатності до співпереживання. Діти починають помічати емоційні стани інших, намагаються реагувати на них, хоча ці реакції ще не завжди є усвідомленими. Формування емпатії відбувається під впливом особистого досвіду та прикладу дорослих.

Важливою умовою гармонійного розвитку дошкільника є відчуття психологічної безпеки. Дитина потребує впевненості у тому, що її приймають,

підтримують і розуміють. За наявності такого відчуття створюються сприятливі умови для розвитку емоційної сфери та соціальних навичок.

Таким чином, психологічні особливості дітей дошкільного віку визначають специфіку їхнього емоційного та поведінкового розвитку. Сукупність вікових характеристик, умов виховання та особистого досвіду формує індивідуальні особливості кожної дитини у період від трьох до п'яти років.

У дошкільному віці важливе значення має формування емоційних зв'язків дитини з близьким оточенням. Діти 3–5 років потребують стабільних стосунків з дорослими, які забезпечують відчуття підтримки та прийняття. Наявність довірливих взаємин сприяє позитивному емоційному стану та впевненості у повсякденних ситуаціях.

Для цього віку характерна підвищена залежність емоційного самопочуття від зовнішніх обставин. Навіть незначні події можуть викликати яскраві переживання, оскільки діти ще не вміють відокремлювати головне від другорядного. Реакції часто є безпосередніми та щирими, що відображає особливості емоційної сфери дошкільника.

Дошкільний вік є періодом активного засвоєння культурних зразків поведінки. Через наслідування дорослих дитина вчиться способам спілкування, вираження емоцій та реагування на різні життєві ситуації. Приклад значущих осіб має великий вплив на формування поведінкових реакцій і ставлення до себе та інших[8,с.176-180].

У віці 3–5 років спостерігається розвиток здатності до елементарного планування діяльності. Дитина може ставити прості цілі та намагатися їх досягати, проте цей процес часто супроводжується труднощами. Невдачі або перешкоди можуть викликати емоційне напруження, що є характерним для цього вікового етапу.

Важливою складовою психічного розвитку дошкільника є формування довіри до навколишнього світу. Відчуття передбачуваності подій та стабільності

умов життя сприяє емоційному комфорту. За наявності постійних змін або нестабільності у дитини може знижуватися відчуття впевненості у власних діях.

У дошкільному віці дитина починає поступово розуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями. Проте це розуміння ще має обмежений характер і часто ґрунтується на власному досвіді. Неправильне тлумачення подій може впливати на емоційні реакції та поведінку.

Значну роль у розвитку дошкільника відіграє середовище закладу дошкільної освіти. Атмосфера у групі, стиль спілкування вихователя та організація діяльності впливають на емоційний стан дітей. Доброзичливе ставлення та зрозумілі вимоги сприяють адаптації та комфортному перебуванню дитини у колективі.

У цьому віці діти ще не завжди можуть усвідомлено назвати свої почуття. Часто емоційні переживання проявляються через поведінку або тілесні реакції. Тому дорослі відіграють важливу роль у допомозі дитині розпізнати та висловити власний емоційний стан.

Психологічні особливості розвитку дітей 3–5 років зумовлюють необхідність уважного ставлення до їхніх індивідуальних потреб. Різний темп розвитку, особливості характеру та умови виховання формують унікальний емоційний досвід кожної дитини.

Дошкільний вік є періодом, у якому закладаються основи подальшого емоційного розвитку. Саме у цей час формуються початкові уявлення про взаємини з оточенням, ставлення до себе та способи реагування на життєві ситуації[9,с.40-43].

1.3 Причини виникнення тривожності у дітей дошкільного віку

Виникнення тривожності у дітей дошкільного віку зумовлюється комплексом причин, які пов'язані з особливостями розвитку дитини, умовами її виховання та характером соціального оточення. У період від трьох до п'яти років психіка дитини є особливо чутливою до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, що може позначатися на її емоційному стані.

Однією з основних причин виникнення тривожності є особливості сімейного виховання. Емоційний клімат у родині, стиль взаємин між батьками та ставлення до дитини відіграють важливу роль у формуванні почуття безпеки. Напружена атмосфера, часті конфлікти, нестабільність або непослідовність у вимогах можуть викликати у дитини відчуття невпевненості та занепокоєння.

Важливе значення має стиль батьківського виховання. Надмірна суворість, часті покарання, завищені вимоги або постійний контроль можуть формувати у дитини страх помилки та очікування негативної оцінки. У той же час гіперопіка, що обмежує самостійність дитини, також може сприяти розвитку тривожності, оскільки дитина не має можливості набути досвіду подолання труднощів.

Причиною виникнення тривожності може бути недостатня емоційна підтримка з боку дорослих. Відсутність уваги до переживань дитини, ігнорування її емоційних потреб або формальне спілкування можуть призводити до внутрішнього напруження. Дитина потребує емоційного контакту, схвалення та відчуття прийняття, особливо у дошкільному віці.

Значний вплив на емоційний стан дитини мають умови перебування у закладі дошкільної освіти. Адаптація до нових умов, необхідність дотримання правил, взаємодія з однолітками та вихователями можуть супроводжуватися переживанням напруження. Нерозуміння вимог або відсутність індивідуального підходу здатні посилювати відчуття тривоги.

Причини виникнення тривожності пов'язані також із труднощами у спілкуванні з однолітками. Конфліктні ситуації, відсутність друзів або складнощі у встановленні контактів можуть викликати у дитини почуття

самотності та невпевненості. Для дошкільника важливим є позитивний досвід взаємодії у групі, який сприяє емоційному комфорту.

Індивідуальні особливості дитини також відіграють роль у формуванні тривожності. Темперамент, рівень емоційної чутливості, особливості нервової системи впливають на спосіб реагування на життєві ситуації. Діти з підвищеною збудливістю або вразливістю можуть гостріше переживати зміни у навколишньому середовищі.

Ще однією причиною виникнення тривожності є надмірне навчальне або емоційне навантаження. Велика кількість занять, високі вимоги до результатів діяльності або нестача часу для відпочинку можуть призводити до перевтоми. У стані втоми дитина гірше контролює емоції та стає більш вразливою до негативних переживань.

Вплив на емоційний стан дошкільника може мати також інформаційне середовище. Казки, мультфільми, розповіді або події, що містять елементи страху чи небезпеки, за відсутності пояснень з боку дорослого можуть викликати тривожні переживання. Яскрава уява дитини здатна посилювати емоційне сприйняття таких образів.

Фізичний стан дитини також пов'язаний із рівнем тривожності. Часті захворювання, порушення сну або загальне погане самопочуття можуть впливати на емоційну рівновагу. У таких умовах дитина стає більш чутливою до зовнішніх подразників і швидше втомлюється.

Причини виникнення тривожності у дітей дошкільного віку мають багатофакторний характер. Поєднання умов виховання, соціального середовища та індивідуальних особливостей дитини формує її емоційний стан у період від трьох до п'яти років.

Причини виникнення тривожності у дітей дошкільного віку часто пов'язані з порушенням звичного способу життя та відсутністю відчуття передбачуваності. Для дітей 3–5 років важливим є стабільний режим дня, повторюваність подій та зрозумілі правила поведінки. Часті зміни у розпорядку, непослідовність дій дорослих, різкі переходи від одного виду діяльності до

іншого можуть викликати внутрішнє напруження. Дитина у таких умовах може відчувати невпевненість, що проявляється у потребі постійного підтвердження правильності своїх дій та підвищеній настороженості у повсякденних ситуаціях. Недостатнє пояснення вимог або ігнорування емоційних реакцій дитини з боку дорослого посилює відчуття нестабільності та занепокоєння.

Тривожність у дошкільному віці може формуватися під впливом поєднання емоційного та фізичного перевантаження. Надмірна кількість занять, високий темп діяльності, тривале перебування у шумному середовищі або нестача часу для відпочинку впливають на емоційний стан дитини. У стані втоми знижується здатність до самоконтролю, зростає чутливість до зовнішніх подразників і зауважень. Також значну роль відіграють попередні емоційні переживання, які можуть закріплюватися та впливати на ставлення дитини до подібних ситуацій у майбутньому. Сукупність цих умов створює підґрунтя для появи стійкого емоційного напруження у дітей дошкільного віку.

Виникнення тривожності у дітей дошкільного віку може бути зумовлене особливостями емоційної взаємодії між дитиною та значущими дорослими. У віці 3–5 років дитина гостро реагує на інтонацію, міміку та загальний настрій дорослого, навіть якщо негативні емоції не спрямовані безпосередньо на неї. Напружений тон спілкування, часте невдоволення, різкі зауваження або відсутність емоційного контакту можуть формувати у дитини відчуття постійної напруги. В умовах, коли дорослий не пояснює причин своїх вимог або реакцій, дитина починає сприймати навколишнє середовище як непередбачуване. Це впливає на загальний емоційний стан, знижує відчуття впевненості та безпеки. Також тривожність може посилюватися у ситуаціях, коли від дитини очікують поведінки, що не відповідає її віковим можливостям, або коли до неї висуваються суперечливі вимоги з боку різних дорослих. Постійна необхідність пристосовуватися до змінних очікувань створює внутрішнє напруження, яке закріплюється у вигляді тривожних переживань.

Причини тривожності можуть бути пов'язані й з особливостями соціального досвіду дитини у дошкільному закладі. Перебування у великій групі

дітей, необхідність дотримання встановлених правил, очікування черги, участь у спільних видах діяльності вимагають від дитини значних емоційних зусиль. За недостатньої підтримки з боку дорослого або у разі негативного досвіду взаємодії з однолітками дитина може почати сприймати соціальні ситуації як джерело напруження. Додатковим чинником є інформаційне навантаження, яке дитина отримує з різних джерел, зокрема через казки, мультфільми та розповіді дорослих. За відсутності пояснень або спільного обговорення емоційно насичених сюжетів дитина може переносити переживання у реальне життя. Фізичне самопочуття також тісно пов'язане з емоційною сферою, оскільки перевтома, нестача сну або часті захворювання знижують адаптаційні можливості організму. У таких умовах дитина стає більш вразливою до будь-яких змін, що сприяє формуванню стійкого внутрішнього напруження у дошкільному віці[10,с.35].

У дошкільному віці формування емоційної напруги у дитини значною мірою пов'язане з особливостями організації її повсякденного життя. Для дітей 3–5 років важливим є чіткий ритм діяльності, передбачуваність подій та зрозуміла структура дня. За умов, коли діяльність часто переривається, змінюється без пояснень або супроводжується поспіхом, дитина може відчувати внутрішню нестабільність. Нерідко емоційне напруження виникає у ситуаціях очікування, коли дитина не має чіткого уявлення про подальший перебіг подій. Очікування оцінки, зміни діяльності або реакції дорослого може супроводжуватися занепокоєнням, що поступово закріплюється у поведінці. Важливу роль відіграє також спосіб подання вимог: за відсутності пояснень або у разі різких зауважень дитина може втрачати впевненість у правильності власних дій, що позначається на її емоційному стані.

Суттєвий вплив на емоційний стан дошкільника мають умови соціальної взаємодії. Перебування у колективі, необхідність враховувати інтереси інших дітей, дотримуватися правил та виконувати інструкції потребують від дитини значних емоційних зусиль. За недостатнього досвіду спілкування або у разі негативних контактів з однолітками дитина може сприймати соціальні ситуації

як напружені. Додатково на емоційне самопочуття впливає загальний рівень навантаження, зокрема поєднання навчальних занять, ігор та організованих форм діяльності без достатнього часу для відпочинку. У стані перевтоми знижується здатність до саморегуляції, що підсилює чутливість до зовнішніх подразників. Такі умови поступово формують підвищену настороженість і внутрішнє напруження, які можуть зберігатися навіть у звичних для дитини ситуаціях.

Емоційна напруга у дітей дошкільного віку часто пов'язана з особливостями формування уявлень про власні можливості та очікуваннями з боку дорослих. У період 3–5 років дитина активно засвоює соціальні норми та прагне відповідати вимогам значущих осіб, однак її реальні вміння ще перебувають у стадії становлення. Невідповідність між очікуваннями дорослого та реальними можливостями дитини може викликати внутрішнє напруження, особливо якщо увага акцентується переважно на помилках або недоліках. У таких умовах формується насторожене ставлення до нових завдань, знижується впевненість у власних діях. Значну роль відіграє й характер зворотного зв'язку: підтримка сприяє стабільності емоційного стану, тоді як постійне виправлення та контроль без пояснення причин ускладнюють формування відчуття безпеки. Вплив має і стиль спілкування у сім'ї, де надмірна категоричність або емоційна холодність можуть обмежувати можливість відкритого вираження переживань, що призводить до накопичення напруження.

Формування емоційної напруги у дошкільному віці пов'язане і з особливостями становлення образу «Я». У 3–5 років дитина починає порівнювати себе з іншими, помічати власні успіхи й невдачі, орієнтуватися на реакцію дорослих. Самооцінка ще нестійка та значною мірою залежить від зовнішньої оцінки, тому зауваження, критика або порівняння з ровесниками можуть сприйматися дуже гостро. Коли увага дорослих зосереджується переважно на недоліках, у дитини поступово формується очікування негативної реакції, що впливає на її внутрішній стан. Важливим є і спосіб включення дитини у спільну діяльність: відсутність можливості проявити ініціативу або

самостійність знижує впевненість у власних силах та створює напружене очікування оцінювання.

Емоційний стан дошкільника також залежить від характеру міжособистісних відносин у дитячому колективі. Прагнення зайняти певне місце у групі, отримати визнання з боку однолітків, зберегти дружні стосунки супроводжується значним емоційним залученням. Ситуації неприйняття, конфлікти або нестійкі дружні зв'язки можуть впливати на відчуття захищеності. Дитина, яка не має достатнього досвіду конструктивної взаємодії, може відчувати труднощі у відстоюванні власної позиції або у встановленні контакту, що позначається на її емоційній рівновазі. У таких умовах навіть звичайні соціальні ситуації потребують підвищених внутрішніх зусиль.

Окрему увагу слід звернути на роль переходів між різними видами діяльності. Для дітей цього віку важливим є поступовий перехід від гри до організованих занять або від активної діяльності до спокійної. Різкі зміни без попередження можуть викликати дезорганізацію поведінки та емоційне напруження. Здатність до саморегуляції ще перебуває на етапі становлення, тому підтримка дорослого у таких моментах має особливе значення. У разі її відсутності дитина може реагувати підвищеною збудливістю або замкненістю.

На загальний емоційний фон впливає і накопичений досвід переживань, пов'язаних із розлукою з близькими. Початок відвідування закладу дошкільної освіти, зміна вихователя чи групи супроводжується необхідністю адаптації до нових умов. Тривалі або повторювані труднощі адаптації можуть позначатися на стабільності емоційного стану. Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка дорослих, послідовність вимог та створення відчуття передбачуваності у повсякденному житті дитини.

На емоційний стан дошкільника впливають і ширші соціальні умови, у яких він зростає. Інтенсивний ритм життя, велика кількість вражень, інформаційна насиченість середовища створюють додаткове навантаження на психіку дитини. Уява у цьому віці є достатньо розвиненою, тому окремі події або образи можуть набувати перебільшеного значення. За відсутності пояснень та

спільного обговорення пережитого досвіду емоційні реакції можуть закріплюватися та впливати на подальшу поведінку. Додатковим чинником є фізичний стан, зокрема нестача сну, перевтома або часті захворювання, які знижують здатність до саморегуляції. У таких умовах навіть незначні труднощі сприймаються більш гостро, що відображається на загальному рівні емоційного комфорту дитини дошкільного віку.

Важливим аспектом, що впливає на емоційний стан дитини 3–5 років, є особливості формування довіри до навколишнього середовища. У цьому віці відчуття безпеки базується не лише на фізичній присутності дорослого, а й на передбачуваності його реакцій. Коли поведінка значущих осіб є непослідовною, коли за однакові дії дитина отримує різну оцінку, це створює стан внутрішньої невизначеності. Невпевненість у тому, якою буде реакція дорослого, поступово впливає на загальний емоційний фон і може відображатися у підвищеній настороженості. Для дошкільника стабільність правил та зрозумілі межі є умовою спокійного розвитку, тоді як їх часта зміна або відсутність чітких орієнтирів ускладнюють процес саморегуляції[11,с.15].

Не менш значущими є індивідуальні особливості темпераменту. Діти з підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, як правило, глибше переживають нові ситуації та складніше адаптуються до змін. Висока реактивність нервової системи може проявлятися у швидкому виникненні емоційної напруги навіть за незначних труднощів. Водночас за умов підтримки та поступового включення у діяльність такі діти демонструють позитивну динаміку. Урахування індивідуального темпу розвитку, потреби у додатковому поясненні або підготовці до нових подій сприяє зниженню внутрішнього напруження.

Вплив має й характер сімейної взаємодії загалом. Атмосфера взаємоповаги, можливість відкрито висловлювати почуття та отримувати підтримку формують у дитини досвід емоційної стабільності. Натомість часті конфлікти між дорослими, підвищений тон спілкування або демонстрація тривожних переживань у присутності дитини можуть відображатися на її

власному емоційному стані. Дошкільник ще не здатний повною мірою відокремлювати власні переживання від переживань дорослих, тому напружена атмосфера сприймається ним як значущий фактор впливу.

Окреме місце посідає питання надмірної опіки або, навпаки, недостатньої уваги. За умов, коли дитину постійно застерігають від можливих небезпек і обмежують її самостійність, формується уявлення про навколишній світ як потенційно загрозливий. Водночас брак участі дорослого у значущих для дитини ситуаціях може створювати відчуття залишеності. Обидві крайнощі впливають на формування внутрішнього відчуття впевненості, що безпосередньо пов'язане з емоційною рівновагою у дошкільному віці.

Емоційна сфера дитини дошкільного віку є надзвичайно чутливою до характеру взаємодії з найближчим оточенням. У період від трьох до п'яти років активно формується здатність розпізнавати власні переживання, однак механізми їх регуляції залишаються недостатньо розвиненими. Дитина може відчувати внутрішнє напруження, не усвідомлюючи його причин і не вміючи виразити словами свій стан. У таких умовах будь-які складні або незрозумілі ситуації сприймаються через емоційний досвід, а не через раціональне пояснення. Підвищене навантаження, часті зміни діяльності, необхідність швидко реагувати на вимоги дорослих створюють додатковий тиск на нервову систему. Якщо ритм життя не відповідає індивідуальним можливостям дитини, це може відображатися у зміні поведінки, появі напруженості або униканні певних ситуацій. Водночас значну роль відіграє якість емоційного контакту з дорослим: уважне ставлення до переживань дитини, готовність вислухати та пояснити сприяють формуванню відчуття стабільності.

Соціальний досвід, який дитина здобуває у колективі однолітків, також впливає на її внутрішній стан. У цьому віці розширюється коло спілкування, з'являється прагнення до спільної гри, потреба у визнанні та підтримці. Разом із позитивними моментами виникають ситуації суперництва, образ або непорозуміння. Недостатній досвід конструктивного розв'язання конфліктів може призводити до накопичення негативних переживань. Дитина, яка часто

опиняється у ролі пасивного спостерігача або не відчуває прийняття з боку групи, може поступово ставати більш замкненою або настороженою. У такому контексті велике значення має позиція педагога, здатного створити атмосферу підтримки та співпраці.

Особливості інформаційного середовища також впливають на емоційний стан дошкільника. Сучасні діти з раннього віку стикаються з великою кількістю візуальних та звукових стимулів. Яскраві образи, динамічні сюжети, емоційно насичений зміст можуть викликати сильні переживання, які дитина не завжди може адекватно інтерпретувати. За відсутності обговорення побаченого або пояснення змісту окремих ситуацій сформовані враження здатні тривалий час впливати на внутрішній стан. Вразливість нервової системи у дошкільному віці обумовлює підвищену чутливість до подібних впливів.

Необхідно враховувати і фізіологічні чинники. Стан здоров'я, режим сну, харчування, рівень фізичної активності безпосередньо пов'язані з емоційною стійкістю. Порушення режиму дня або хронічна перевтома знижують адаптаційні можливості організму, що відображається на поведінці та настрої. У періоди зниження фізичного самопочуття діти стають більш чутливими до зауважень та складніше реагують на зміни умов[12,с.18-31].

Формування внутрішнього відчуття впевненості залежить від поступового розширення досвіду самостійності. Надання дитині можливості робити вибір, виконувати посильні завдання та отримувати позитивний досвід подолання труднощів сприяє зміцненню емоційної стабільності. Обмеження такої можливості або постійне втручання дорослого у кожен дію може перешкоджати розвитку навичок саморегуляції. Баланс між підтримкою та самостійністю є важливою умовою гармонійного розвитку.

Значний вплив на емоційний розвиток дитини дошкільного віку має характер формування її пізнавальної активності. У період 3–5 років активно розвиваються мислення, мовлення, уява, однак процес пізнання супроводжується постійним зіткненням з новими та незрозумілими явищами. Потреба отримати відповідь на запитання поєднується з обмеженим досвідом і

недостатнім словниковим запасом для точного формулювання власних переживань. У випадках, коли запитання дитини залишаються без уваги або ігноруються, внутрішня невизначеність може зберігатися протягом тривалого часу. Нерідко дошкільники схильні надавати подіям суб'єктивного змісту, спираючись на уявлення, які не завжди відповідають реальності. Поєднання активної фантазії та фрагментарного розуміння причинно-наслідкових зв'язків створює умови для виникнення напружених переживань. Підтримка дорослого, який допомагає структурувати досвід та пояснити події, сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану.

У контексті сімейного виховання важливим є узгодженість вимог між членами родини. Суперечливі підходи до дисципліни або різні моделі реагування на поведінку дитини можуть ускладнювати процес засвоєння норм. Коли одна й та сама дія схвалюється однією особою і засуджується іншою, у дитини виникає труднощі з формуванням чітких орієнтирів. Подібна невизначеність впливає на внутрішнє відчуття стабільності та може супроводжуватися напруженням у повсякденних ситуаціях. Водночас надмірна регламентація кожного кроку знижує можливість самостійного вибору, що позначається на формуванні впевненості у власних силах. Гармонійне поєднання вимогливості та підтримки створює умови для емоційної рівноваги.

Вагомим чинником є і досвід переживання невдач. У дошкільному віці будь-яка помилка може сприйматися як значуща подія, особливо за умов акцентування на результаті, а не на процесі діяльності. Якщо увага дорослого зосереджена виключно на кінцевому результаті, дитина може відчувати напруження ще до початку виконання завдання. Поступове формування ставлення до помилки як до природної частини навчання сприяє зниженню емоційної чутливості до оцінювання. Участь у спільних іграх, творчих заняттях, де важливим є процес взаємодії, підтримує відчуття прийняття незалежно від досягнутого результату.

Стан емоційної рівноваги залежить також від умов просторового середовища. Надмірний шум, скупченість, обмежений простір для рухової

активності можуть підвищувати рівень збудження нервової системи. Діти цього віку потребують чергування активних і спокійних видів діяльності, можливості усамітнення у разі втоми. Організація середовища, що враховує потребу у русі та відпочинку, сприяє стабілізації емоційного фону.

Урахування індивідуальних темпів розвитку, створення сприятливого психологічного клімату та забезпечення послідовності у виховному впливі становлять важливі умови, які впливають на особливості переживання внутрішнього напруження у дітей дошкільного віку.

Таким чином, комплекс зовнішніх і внутрішніх умов формує індивідуальні особливості переживання напруження у дітей дошкільного віку. Поєднання сімейних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників визначає специфіку емоційних реакцій у період 3–5 років та потребує врахування під час організації виховного процесу[13,с.21].

1.4. Форми та прояви тривожності у дітей дошкільного віку (3–5 років)

Тривожність у дітей дошкільного віку виявляється у різних формах, що охоплюють емоційну, поведінкову та соматичну сфери. У віці 3–5 років переживання мають безпосередній характер і часто проявляються через зовнішні реакції, оскільки механізми внутрішнього контролю ще недостатньо сформовані. Емоційні прояви можуть характеризуватися підвищеною чутливістю, напруженістю, частими змінами настрою, схильністю до занепокоєння у нових або малознайомих ситуаціях. Дитина може демонструвати настороженість перед початком діяльності, потребувати додаткового підтвердження з боку дорослого, уникати участі у спільних іграх, якщо не впевнена у власних можливостях. В окремих випадках спостерігається страх помилитися або зробити щось неправильно, що впливає на рівень активності та ініціативності.

Поведінкові прояви тривожності у дошкільному віці можуть набувати різних форм залежно від індивідуальних особливостей дитини. Частина дітей реагує підвищеною збудливістю, імпульсивністю, труднощами зосередження уваги. Інші, навпаки, стають більш стриманими, уникають контактів, прагнуть триматися ближче до дорослого. Можуть спостерігатися труднощі під час адаптації до нових умов, небажання залишатися без батьків, відмова від участі у групових заходах. У ситуаціях оцінювання або необхідності відповідати перед групою тривожність може посилюватися, що відображається у мовленнєвій скутості, зниженні активності або прагненні швидко завершити діяльність.

Фізіологічні прояви тривожності також є характерними для дітей цього віку. До них належать скарги на біль у животі чи головний біль без очевидних медичних причин, порушення сну, зниження апетиту, підвищена пітливість, напруженість м'язів. У стані хвилювання дитина може частіше торкатися обличчя, крутити в руках предмети, розгойдуватися або повторювати одноманітні рухи. Подібні реакції пов'язані з особливостями функціонування нервової системи у дошкільному віці та свідчать про труднощі у саморегуляції.

Окремо виділяють ситуативну та відносно стійку форми тривожності. Ситуативні прояви виникають у конкретних умовах, пов'язаних із новизною, оцінюванням або розлукою з близькими, і за сприятливих умов поступово зменшуються. Стійкі прояви характеризуються більш тривалим збереженням напруженості та повторюваністю реакцій у різних ситуаціях. У дошкільному віці такі особливості можуть проявлятися у постійному очікуванні негативної оцінки, підвищеній залежності від підтримки дорослого або вираженому страху перед змінами.

Прояви тривожності у дітей 3–5 років нерідко пов'язані зі специфічними віковими страхами. До поширених належать страх темряви, гучних звуків, розлуки з батьками, медичних процедур. У більшості випадків такі переживання мають тимчасовий характер і зменшуються за умов емоційної підтримки та пояснення ситуації. Водночас інтенсивність і тривалість страхів можуть свідчити про підвищений рівень емоційної напруги, що потребує уваги з боку дорослих.

Характер проявів тривожності залежить від поєднання індивідуальних особливостей дитини, умов виховання та соціального середовища. Розуміння різноманіття форм її вияву у дошкільному віці має важливе значення для організації освітнього процесу та створення сприятливих умов розвитку.

У структурі проявів тривожності у дітей 3–5 років важливе місце посідають особливості емоційного реагування на оцінні ситуації. У дошкільному віці формується первинне уявлення про соціально схвалювану поведінку, тому будь-яка ситуація перевірки знань або демонстрації вмінь може супроводжуватися внутрішнім напруженням. Дитина здатна заздалегідь очікувати реакцію дорослого, що впливає на її впевненість у процесі виконання завдання. За умов підвищеної чутливості навіть нейтральні зауваження можуть сприйматися як негативна оцінка. У таких випадках спостерігається зниження продуктивності діяльності, небажання відповідати публічно або прагнення уникнути ситуацій, пов'язаних із необхідністю демонструвати власні результати.

У поведінці дошкільника тривожність може проявлятися через прагнення до надмірної слухняності або, навпаки, через протестні реакції. Надмірна

орієнтація на схвалення інколи супроводжується постійними запитаннями щодо правильності виконання дій, потребою у багаторазовому підтвердженні з боку дорослого. Інша форма реагування полягає у швидкій втраті інтересу до діяльності, якщо з'являються труднощі. Деякі діти демонструють уникання нових видів діяльності, відмовляються брати участь у заходах, що потребують ініціативи або самостійності. У груповій взаємодії можливе прагнення займати пасивну позицію, уникати конфліктів навіть за рахунок власних інтересів.

Особливу увагу привертають прояви тривожності у мовленнєвій сфері. У стані напруження дитина може говорити тихіше, повільніше або, навпаки, занадто швидко. Інколи спостерігається зниження чіткості мовлення, поява пауз, труднощі у доборі слів. У ситуаціях публічного виступу чи відповіді перед групою такі прояви посилюються. Зміни у мовленні пов'язані з особливостями функціонування нервової системи у стані емоційного збудження та можуть бути тимчасовими[14,с.9-12].

Прояви тривожності відображаються і на ігровій діяльності, яка є провідною у дошкільному віці. Діти з підвищеним рівнем внутрішнього напруження можуть надавати перевагу однотипним іграм, уникати сюжетів із вираженим елементом невизначеності або суперництва. У грі іноді відтворюються ситуації, що викликають занепокоєння, що свідчить про прагнення осмислити власний досвід. За сприятливих умов ігрова діяльність виконує компенсаторну функцію, допомагаючи знижувати рівень напруження через символічне проживання емоційно значущих подій.

Вияв тривожності може супроводжуватися змінами у сфері міжособистісних відносин. Дитина здатна обмежувати коло спілкування, надавати перевагу одному партнеру або прагнути постійної присутності дорослого. У нових соціальних ситуаціях можливе тривале пристосування до умов взаємодії. Разом з тим за наявності підтримки та позитивного досвіду поступово формується більш упевнена поведінка.

Систематичне спостереження за поведінкою та емоційними реакціями дошкільника дає змогу виявити особливості проявів тривожності та врахувати їх

у процесі виховання й навчання. Розуміння різноманіття форм її вияву дозволяє будувати педагогічну взаємодію з урахуванням індивідуальних потреб дитини.

Специфіка проявів тривожності у дітей 3–5 років тісно пов'язана з віковими особливостями психічного розвитку. У трирічному віці емоційні реакції мають безпосередній і яскраво виражений характер. Дитина ще недостатньо володіє мовленнєвими засобами для опису власного стану, тому внутрішнє напруження часто виявляється через плач, впертість, відмову від виконання прохання або посилене прагнення до фізичної близькості з дорослим. У цьому віці важливо враховувати підвищену залежність від значущої особи, оскільки навіть короточасна розлука може супроводжуватися вираженим занепокоєнням.

У чотирирічному віці емоційна сфера стає більш диференційованою, зростає інтерес до взаємодії з однолітками. Разом із цим з'являється чутливість до соціального порівняння. Дитина починає усвідомлювати власні успіхи та невдачі, що може впливати на рівень її впевненості. Тривожність у цьому віці нерідко проявляється у побоюванні не відповідати очікуванням дорослих або втратити прихильність значущих осіб. Можливі коливання активності: від надмірної старанності до уникання складних завдань. У взаємодії з ровесниками напруження може виражатися через образливість, підвищену чутливість до зауважень або небажання брати участь у спільних іграх.

П'ятирічний вік характеризується подальшим розвитком самосвідомості та розширенням соціального досвіду. Дитина вже здатна певною мірою контролювати поведінку, однак внутрішні переживання можуть залишатися прихованими. Тривожність у цьому віці іноді набуває більш опосередкованих форм: дитина може демонструвати надмірну відповідальність, прагнення виконати завдання без помилок, уникати ризикованих або нових видів діяльності. У деяких випадках спостерігається підвищена потреба у чітких інструкціях і схваленні. У навчально-ігрових ситуаціях можливе зниження впевненості перед виконанням завдань, які передбачають оцінювання.

Прояви тривожності можуть відображатися й у сфері рухової активності. Одні діти стають метушливими, виконують багато зайвих рухів, змінюють пози, не можуть довго залишатися в одному положенні. Інші, навпаки, демонструють скутість, напруженість, обмеження рухів. Такі особливості пов'язані з індивідуальною реакцією нервової системи на емоційне навантаження. У процесі організації діяльності доцільно враховувати потребу у зміні темпу, чергуванні активних і спокійних форм роботи.

Вияв тривожності може простежуватися і в особливостях сну та щоденного самопочуття. Труднощі із засинанням, часті пробудження, небажання залишатися на самоті у темний час доби свідчать про внутрішню напругу. Протягом дня можливі скарги на втому або небажання включатися у діяльність. Такі реакції потребують уважного ставлення, оскільки вони відображають загальний рівень емоційного комфорту дитини.

Розмаїття форм вияву тривожності у дітей дошкільного віку зумовлює необхідність індивідуального підходу під час організації освітнього процесу та виховної роботи. Урахування вікових особливостей, характеру поведінкових реакцій і емоційного стану сприяє створенню умов для гармонійного розвитку особистості у період дошкільного дитинства.

Вираженість тривожності у дошкільному віці може проявлятися через особливості емоційної реакції на новизну. Нові умови, незнайомі дорослі, зміна звичного простору або порядку дій здатні викликати напруження навіть за відсутності реальної загрози. Дитина може довше спостерігати за ситуацією, перш ніж долучитися до діяльності, проявляти обережність у контактах, уникати активної участі у перші хвилини взаємодії. Поступове включення у діяльність за підтримки дорослого сприяє зниженню напруги, однак без належної уваги така реакція може закріплюватися як стійка модель поведінки.

У сфері навчально-пізнавальної діяльності тривожність іноді виявляється через зниження концентрації уваги та труднощі у виконанні завдань, що потребують самостійності. Дитина може відкладати початок роботи, часто перепитувати інструкцію, перевіряти правильність виконаного. Навіть за

достатнього рівня підготовки можливе коливання результативності залежно від емоційного стану. У ситуаціях, коли завдання мають чіткі часові обмеження або передбачають демонстрацію результату перед групою, рівень напруження зростає. Такі особливості потребують врахування під час планування освітньої діяльності[15,с.357].

Вияв тривожності простежується і в особливостях емоційного самовираження. Деякі діти намагаються приховувати свої переживання, демонструючи зовнішню стриманість, що не завжди відповідає їх внутрішньому стану. Інші, навпаки, активно виражають емоції через плач, скарги або потребу у постійному контакті з дорослим. В обох випадках важливим є уважне спостереження за поведінкою та врахування контексту ситуації, оскільки зовнішні прояви можуть мати різне психологічне підґрунтя.

У психолого-педагогічній літературі звертається увага на те, що в дошкільному віці тривожність часто маскується під інші поведінкові прояви, які на перший погляд не пов'язуються з емоційним напруженням. Зокрема, підвищена рухова активність, часта зміна інтересів, порушення дисципліни можуть розглядатися як вікова особливість, однак у певних випадках вони є способом зняття внутрішнього напруження. Дитина, яка не може вербалізувати свої переживання, використовує доступні їй поведінкові механізми для саморегуляції. Водночас надмірна стриманість, відмова від активної участі у заняттях або прагнення залишатися непомітною також можуть свідчити про внутрішній дискомфорт. У наукових джерелах підкреслюється важливість комплексного підходу до аналізу таких проявів з урахуванням умов виховання та індивідуальних особливостей розвитку.

Окремі посібники з дитячої психології наголошують на взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями формування самооцінки. У 3–5 років самооцінка має переважно емоційний характер і залежить від ставлення дорослих. Дитина схильна узагальнювати окремі оцінні висловлювання, переносячи їх на уявлення про себе загалом. У разі систематичного підкреслення помилок або акцентування уваги на невдачах може формуватися очікування

негативної оцінки, що впливає на поведінкові реакції. Зазначається, що підтримка ініціативи, визнання зусиль, а не лише результату діяльності сприяють зменшенню напруженості та формуванню більш стабільного емоційного фону.

У працях, присвячених віковій психології, описується зв'язок між розвитком уяви та специфікою переживання страхів у дошкільному віці. Розширення образного мислення зумовлює здатність створювати уявні ситуації, які можуть набувати емоційно насиченого характеру. Дитина здатна переживати страхи, що не мають реального підґрунтя, однак сприймаються як значущі. Подібні переживання впливають на загальний рівень внутрішньої напруги, особливо у вечірній час або за умов обмеженої поінформованості. У посібниках підкреслюється значення спокійного обговорення таких переживань та поступового формування вміння відрізнити уявне від реального.

Дослідники емоційного розвитку звертають увагу і на роль ігрової діяльності як показника внутрішнього стану дитини. Тематика гри, вибір ролей, характер взаємодії з партнерами можуть відображати актуальні переживання. Дитина з підвищеним рівнем напруження може надавати перевагу ролям, що забезпечують контроль над ситуацією, або уникати сюжетів, пов'язаних із ризиком. У педагогічних рекомендаціях наголошується на доцільності створення безпечного ігрового простору, у якому дитина має можливість вільно виражати емоції та поступово набувати досвіду подолання труднощів.

Психолого-педагогічні джерела також описують соматичні реакції як важливий компонент проявів тривожності. Часті скарги на самопочуття за відсутності медичних підстав розглядаються як сигнал емоційного перенапруження. Порушення апетиту, зміни у режимі сну, підвищена втомлюваність потребують комплексного аналізу умов життєдіяльності дитини. Зазначається, що своєчасне виявлення таких проявів дозволяє запобігти їх закріпленню та негативному впливу на подальший розвиток.

У наукових джерелах зазначається, що тривожність у дошкільному віці може проявлятися через особливості емоційного очікування подій. Дитина здатна заздалегідь переживати ситуацію, яка ще не настала, особливо якщо вона

пов'язана з новизною або оцінюванням. Очікування виступу, відповіді на запитання, участі у святковому заході може супроводжуватися зміною настрою, зниженням активності або, навпаки, підвищеним збудженням. У поведінці це інколи проявляється у частих зверненнях до дорослого з уточнювальними запитаннями, прагненні отримати гарантію успіху. Подібні реакції відображають труднощі переживання невизначеності та потребу у додатковій підтримці.

Прояви тривожності можуть бути помітними і в особливостях прийняття рішень. Дитина може довго вагатися перед вибором, уникати самостійного визначення способу дії, орієнтуватися на приклад інших. У грі це виражається у небажанні першою пропонувати сюжет або роль. У навчальній діяльності спостерігається прагнення діяти за чітким зразком без відхилень. Така поведінка пов'язана з побоюванням допустити помилку та втратити позитивне ставлення дорослого.

Звертається увага на те, що тривожність здатна впливати на темп діяльності. Частина дітей працює надто повільно, перевіряючи кожную дію, інші — виконують завдання поспіхом, намагаючись швидше завершити ситуацію, що викликає напруження. Обидві моделі можуть бути пов'язані з внутрішнім дискомфортом. У повсякденній взаємодії це іноді супроводжується підвищеною чутливістю до змін плану або порушення звичної послідовності подій[16,с.93-95].

У сфері емоційного самопочуття спостерігається варіативність реакцій залежно від часу доби та загального стану організму. Наприкінці дня, за умов перевтоми, рівень напруження може зростати, що проявляється у дратівливості або плаксивості. Після відпочинку поведінка стає більш врівноваженою. Така динаміка свідчить про тісний зв'язок між фізичним станом і емоційними проявами у дошкільному віці.

Особливості тривожності можуть відображатися й у ставленні до дорослого як джерела оцінки. Дитина уважно стежить за мімікою, інтонацією, реакціями вихователя або батьків. Навіть незначна зміна тону може сприйматися як ознака невдоволення. За умов стабільного та доброзичливого стилю

спілкування поступово формується більш упевнена поведінка, зменшується залежність від постійного схвалення.

У процесі спільної діяльності з ровесниками внутрішнє напруження може впливати на здатність домовлятися, поступатися або відстоювати власну позицію. Дитина інколи обирає стратегію уникання конфлікту, навіть якщо це суперечить її інтересам. У інших випадках можливе різке реагування на зауваження або зміну правил гри. Такі реакції відображають складність емоційної саморегуляції у період активного соціального розвитку.

Розмаїття зазначених проявів зумовлює необхідність уважного аналізу поведінки дитини у різних видах діяльності з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей[17,с.21-22].

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Основні напрями корекції тривожності у дітей дошкільного віку

Проблема тривожності у дітей дошкільного віку потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків. У цей період життя відбувається активне формування особистості дитини, її емоційної сфери, ставлення до навколишнього світу та до самої себе. Саме тому важливим завданням педагогічної діяльності є створення таких умов, які сприятимуть зниженню емоційного напруження та формуванню у дитини відчуття безпеки і впевненості.

Корекція тривожності у дітей дошкільного віку передбачає організацію спеціально спрямованої роботи, яка допомагає дитині краще розуміти власні переживання, вчитися контролювати емоції та спокійніше реагувати на різні життєві ситуації. Значну роль у цьому процесі відіграє педагог, який щоденно взаємодіє з дітьми та має можливість спостерігати за особливостями їхньої поведінки. У процесі виховної роботи важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її темперамент, рівень розвитку та умови сімейного виховання.

Одним із напрямів корекційної роботи є формування позитивного емоційного клімату у групі дітей. Атмосфера доброзичливості, взаємної підтримки та поваги сприяє тому, що дитина відчувається спокійніше та впевненіше. Коли дитина відчуває, що її приймають і розуміють, вона легше долає хвилювання та швидше адаптується до нових умов. Важливо, щоб дорослі демонстрували уважне ставлення до емоційних переживань дитини, підтримували її ініціативу та заохочували до активної участі у різних видах діяльності.

Важливим напрямом роботи є використання ігрової діяльності. Гра займає провідне місце у житті дошкільників і виступає природним способом вираження емоцій та переживань. Під час гри діти мають можливість відтворювати різні життєві ситуації, проявляти свої почуття та взаємодіяти з однолітками. Саме

через гру дитина поступово навчається розуміти правила поведінки, домовлятися з іншими та долати труднощі у спілкуванні.

У роботі з дітьми дошкільного віку широко використовуються творчі види діяльності. Малювання, ліплення, аплікація та інші творчі заняття допомагають дитині виразити свої емоції у доступній формі. Такі види діяльності сприяють зниженню внутрішнього напруження, розвитку уяви та формуванню позитивного емоційного стану. Під час творчої роботи діти отримують можливість вільно проявляти свої почуття, що позитивно впливає на їхній психологічний стан.

Особливе значення має розвиток навичок спілкування з однолітками. У дошкільному віці діти поступово вчаться встановлювати контакти, обмінюватися думками, співпрацювати у спільній діяльності. Організація колективних ігор та спільних завдань сприяє формуванню доброзичливих взаємин між дітьми. Коли дитина відчуває підтримку з боку однолітків, вона стає більш упевненою у собі та менш схильною до переживань.

У процесі корекційної роботи важливо також приділяти увагу розвитку самостійності дитини. Надання можливості самостійно виконувати різні завдання сприяє формуванню впевненості у власних силах. Дитина поступово переконується у своїх можливостях, що позитивно впливає на її емоційний стан. Педагог має підтримувати прагнення дитини до самостійності, допомагати їй у складних ситуаціях та заохочувати до подальших спроб.

Значну роль відіграє організація режиму дня та створення сприятливого середовища у закладі дошкільної освіти. Чітка структура дня, чергування активних і спокійних видів діяльності, достатній час для відпочинку сприяють зниженню емоційного напруження. Коли дитина знає, що і коли відбуватиметься, вона почувається більш спокійно та впевнено.

У роботі з дітьми важливо використовувати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток емоційної сфери. Це можуть бути рухливі ігри, вправи на розслаблення, казкові історії, бесіди про почуття та переживання. Такі форми

роботи допомагають дітям краще розуміти власні емоції та навчитися керувати ними у повсякденному житті.

Важливою умовою ефективної корекції тривожності є співпраця педагогів із батьками. Родина відіграє ключову роль у формуванні емоційного благополуччя дитини. Коли вихователі та батьки діють узгоджено, дитина отримує стабільну підтримку як у закладі освіти, так і вдома. Спільна робота дорослих сприяє створенню сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості дитини.

У роботі з дітьми дошкільного віку значна увага приділяється формуванню позитивного емоційного досвіду. Дитина повинна відчувати, що її розуміють, підтримують і приймають такою, якою вона є. Саме доброзичлива атмосфера допомагає зменшити внутрішнє напруження та сприяє формуванню впевненості у власних можливостях. У педагогічній практиці підкреслюється, що емоційний стан дитини тісно пов'язаний з характером взаємодії з дорослими. Якщо вихователь проявляє терпіння, уважно ставиться до переживань дітей та підтримує їх у складних ситуаціях, діти почуваються більш спокійно і відкрито взаємодіють з оточенням.

Одним із напрямів педагогічної роботи є розвиток емоційної культури дітей. У дошкільному віці важливо навчати дитину розпізнавати власні емоції та емоції інших людей. Через бесіди, казки, ігрові ситуації та різні творчі завдання діти поступово знайомляться з різними емоційними станами, вчать їх розуміти і правильно виражати. Це сприяє формуванню здатності адекватно реагувати на життєві події та зменшує рівень внутрішнього напруження[18,с.179].

Важливим елементом педагогічної роботи є використання рухової активності. Фізичні вправи, рухливі ігри та різні види діяльності, що передбачають рух, позитивно впливають на емоційний стан дітей. Під час активної діяльності дитина має можливість звільнитися від накопиченого напруження, проявити свою енергію та отримати позитивні емоції. Такі заняття сприяють загальному зміцненню організму та покращують психоемоційний стан.

Значну роль у корекційній роботі відіграє використання художньої діяльності. Малювання, ліплення, робота з різними матеріалами дозволяють дитині передавати свої переживання у творчій формі. Під час таких занять дитина може відобразити свій внутрішній стан, що допомагає краще зрозуміти її емоційні переживання. Творчий процес сприяє зниженню емоційної напруги та формуванню позитивного ставлення до власної діяльності.

У педагогічній практиці широко застосовується також використання казок. Казкові історії допомагають дітям осмислювати різні життєві ситуації, розуміти поведінку персонажів та співпереживати їм. Через казку дитина знайомиться з різними моделями поведінки, вчиться розрізняти добро і зло, знаходити вихід із складних ситуацій. Така форма роботи має позитивний вплив на емоційну сферу та сприяє формуванню відчуття впевненості.

Не менш важливим є формування у дітей навичок співпраці. У спільній діяльності дошкільники вчаться взаємодіяти з однолітками, ділитися іграшками, допомагати один одному. Колективні ігри сприяють розвитку комунікативних умінь та створюють умови для встановлення доброзичливих взаємин між дітьми. Коли дитина відчуває підтримку з боку інших дітей, вона стає більш впевненою у собі та легше долає хвилювання.

У роботі з дітьми дошкільного віку доцільно застосовувати різноманітні вправи на розслаблення. Такі вправи допомагають зменшити емоційне напруження та створюють умови для відновлення внутрішньої рівноваги. Це можуть бути спокійні ігри, дихальні вправи або короткі хвилини відпочинку після активної діяльності. Подібні вправи допомагають дітям навчитися відчувати свій стан і поступово регулювати власні емоції.

Позитивний вплив на емоційний стан дітей має музика. Музичні заняття, спів, слухання мелодій сприяють формуванню гармонійного настрою та створюють сприятливу атмосферу у групі. Музика допомагає дитині виражати свої почуття, розвиває емоційну чутливість та сприяє зниженню тривожності. У поєднанні з руховими вправами музична діяльність створює можливість для активного емоційного самовираження.

Важливим аспектом педагогічної роботи є формування у дітей відчуття впевненості у власних силах. Для цього необхідно створювати ситуації успіху, у яких дитина може відчувати задоволення від результатів своєї діяльності. Коли дитина отримує позитивну оцінку своїх зусиль, у неї формується бажання діяти активніше та проявляти ініціативу. Поступово це сприяє розвитку самостійності та зниженню рівня тривожності.

У практиці дошкільної освіти велике значення має організація предметно-розвивального середовища. Простір, у якому перебуває дитина, повинен бути зручним, безпечним і цікавим для діяльності. Наявність різноманітних ігрових матеріалів, творчих засобів та зон для відпочинку створює умови для різнобічного розвитку та позитивно впливає на емоційний стан дітей. Коли середовище сприяє активності та творчості, дитина відчуває себе більш комфортно і впевнено.

Педагогічна діяльність, спрямована на зниження тривожності у дітей дошкільного віку, передбачає систематичну роботу, яка охоплює різні аспекти розвитку особистості. Урахування вікових особливостей, створення доброзичливої атмосфери, використання ігрових та творчих форм роботи сприяють формуванню емоційної стабільності та гармонійному розвитку дитини.

У педагогічній практиці велике значення має формування у дітей позитивного ставлення до власної діяльності. Коли дитина відчуває задоволення від виконання різних завдань, вона стає більш упевненою у собі та своїх можливостях. Підтримка з боку дорослих, доброзичливе ставлення та схвалення результатів роботи сприяють розвитку емоційної стабільності. У таких умовах дитина поступово позбавляється відчуття невпевненості, активніше проявляє ініціативу та легше долає хвилювання, які можуть виникати у повсякденному житті.

Значну роль у зниженні тривожності відіграє організація різноманітних видів діяльності, що відповідають віковим особливостям дошкільників. У процесі навчально-виховної роботи дітям пропонуються заняття, які сприяють

розвитку мислення, уяви та мовлення. Коли діяльність викликає інтерес і відповідає можливостям дитини, вона сприймається як захоплюючий процес, а не як складне завдання. Це позитивно впливає на емоційний стан та допомагає уникнути переживань, пов'язаних із невпевненістю у власних силах.

Особливе місце у роботі з дошкільниками займають різні види ігор. Саме у грі дитина має можливість вільно проявляти свою активність, взаємодіяти з іншими дітьми та розвивати комунікативні навички. Ігрова діяльність допомагає формувати позитивний емоційний досвід, оскільки у процесі гри діти переживають радість, задоволення та відчуття успіху. Завдяки цьому зменшується внутрішнє напруження, яке може виникати у складних або незвичних ситуаціях[19,с.254].

У роботі з дітьми дошкільного віку широко застосовуються різні види спільної діяльності. Колективні ігри, творчі заняття, підготовка до свят та інші форми співпраці сприяють формуванню почуття єдності та взаємопідтримки. Діти вчаться взаємодіяти, допомагати один одному, домовлятися та спільно досягати результату. Такий досвід позитивно впливає на емоційну сферу, оскільки дитина відчуває себе частиною колективу і не залишається наодинці зі своїми переживаннями.

Під час організації виховної роботи важливо враховувати індивідуальні особливості дітей. Кожна дитина має свій темп розвитку, власні інтереси та схильності. Тому педагог повинен уважно ставитися до проявів емоцій, підтримувати дитину у випадках, коли вона відчуває хвилювання або невпевненість. Такий підхід сприяє формуванню довірливих взаємин між дорослим і дитиною, що є важливою умовою емоційного благополуччя.

Важливим напрямом педагогічної діяльності є розвиток самостійності дітей. Надання можливості самостійно виконувати посильні завдання допомагає формувати впевненість у власних силах. Дитина поступово усвідомлює, що здатна впоратися з різними видами діяльності, що позитивно впливає на її емоційний стан. Поступове ускладнення завдань сприяє розвитку наполегливості та бажання досягати результату.

Сприятливий вплив на емоційний стан має також організація спокійних видів діяльності. Читання казок, розгляд ілюстрацій, слухання музики або спільні бесіди допомагають створити атмосферу спокою та довіри. У таких умовах дитина може відпочити від активних занять, заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу. Поєднання активних і спокійних видів діяльності сприяє гармонійному розвитку та позитивно впливає на психоемоційний стан дошкільників.

У педагогічній роботі велике значення має формування у дітей навичок взаєморозуміння. Дітей навчають слухати один одного, враховувати інтереси інших та проявляти повагу у спілкуванні. Така взаємодія сприяє створенню дружньої атмосфери у колективі та допомагає уникати конфліктних ситуацій. Коли дитина відчуває підтримку та доброзичливе ставлення з боку інших, вона стає більш впевненою та спокійною.

Робота, спрямована на зниження тривожності у дітей дошкільного віку, передбачає систематичну організацію різних форм діяльності, які сприяють емоційному розвитку. Важливо, щоб така діяльність була цікавою, доступною та відповідала віковим можливостям дітей. Поступове накопичення позитивного досвіду взаємодії з оточенням сприяє формуванню стійкого емоційного стану та гармонійному розвитку особистості.

У процесі педагогічної роботи важливу роль відіграє створення таких умов, у яких дитина може відчувати себе спокійно та впевнено. Позитивна атмосфера у закладі дошкільної освіти сприяє формуванню емоційного благополуччя дітей та зменшує прояви тривожності. Коли дорослі проявляють уважність до потреб дитини, підтримують її у різних видах діяльності та демонструють доброзичливе ставлення, дитина починає відчувати довіру до навколишнього середовища. Саме відчуття безпеки є важливою умовою гармонійного розвитку особистості у дошкільному віці.

У роботі з дошкільниками важливо розвивати здатність до емоційного самовираження. Діти повинні мати можливість відкрито висловлювати свої почуття та переживання. Педагог може створювати для цього спеціальні ситуації

спілкування, у яких діти розповідають про свій настрій, діляться враженнями або обговорюють різні життєві події. Такі бесіди допомагають дитині краще усвідомлювати власні емоції та сприяють розвитку мовлення і комунікативних умінь.

Значне місце у роботі з дошкільниками займає організація різноманітних творчих занять. Під час творчої діяльності діти можуть передавати свої почуття за допомогою малюнків, аплікацій або інших художніх засобів. Творчий процес допомагає дитині виразити те, що іноді складно передати словами. Це позитивно впливає на емоційний стан і сприяє зниженню внутрішнього напруження. Крім того, творчі заняття розвивають уяву, дрібну моторику та сприяють формуванню інтересу до пізнання навколишнього світу.

У педагогічній практиці важливо також звертати увагу на формування у дітей позитивного ставлення до себе. Дитина повинна відчувати, що її цінують і поважають. Для цього дорослі повинні підтримувати навіть незначні досягнення дітей, заохочувати їхню активність та прояв ініціативи. Коли дитина отримує позитивну оцінку своїх дій, у неї формується впевненість у власних силах, що зменшує ймовірність виникнення тривожних переживань.

Важливою умовою зниження тривожності є розвиток соціальних навичок. У дошкільному віці діти поступово навчаються взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати дружні контакти та підтримувати спілкування. У процесі спільної діяльності вони набувають досвіду співпраці, вчаться домовлятися та враховувати інтереси інших. Такий досвід сприяє формуванню почуття впевненості та допомагає дитині краще орієнтуватися у різних соціальних ситуаціях[20,с.146].

Організація освітнього середовища також має значний вплив на емоційний стан дітей. Простір групи повинен бути зручним, безпечним і привабливим для діяльності. Наявність різноманітних іграшок, дидактичних матеріалів та творчих засобів стимулює активність дітей і створює можливості для розвитку їхніх інтересів. Коли дитина має змогу обирати діяльність відповідно до своїх уподобань, вона відчувається більш спокійно та впевнено.

У роботі з дошкільниками важливо поєднувати різні форми діяльності. Чергування активних і спокійних занять допомагає підтримувати емоційну рівновагу. Після рухливих ігор або активної діяльності доцільно проводити спокійні заняття, які сприяють відпочинку та відновленню сил. Такий підхід дозволяє уникати перевтоми і сприяє стабілізації емоційного стану дітей.

Особливу увагу слід приділяти розвитку довіри між дитиною і дорослим. Коли дитина відчуває, що дорослий її розуміє і готовий допомогти, вона легше ділиться своїми переживаннями та звертається по підтримку у складних ситуаціях. Взаємна довіра створює основу для ефективної педагогічної взаємодії і сприяє формуванню позитивного емоційного клімату у групі.

У педагогічній діяльності важливо забезпечити різноманітність видів діяльності, які сприяють гармонійному розвитку дітей. Поєднання гри, творчості, спілкування та пізнавальних занять створює сприятливі умови для розвитку емоційної сфери. У таких умовах дитина поступово набуває досвіду взаємодії з навколишнім світом, вчиться розуміти свої почуття та спокійніше реагувати на різні життєві ситуації.

У процесі роботи з дітьми дошкільного віку значну увагу необхідно приділяти формуванню у них позитивного емоційного досвіду. Дитина повинна відчувати підтримку з боку дорослих та однолітків, оскільки це створює відчуття впевненості та безпеки. Коли дитина перебуває у доброзичливому середовищі, вона легше включається у різні види діяльності, проявляє ініціативу та активність. Важливо, щоб вихователь демонстрував уважне ставлення до переживань дітей, намагався зрозуміти їхні емоції та допомагав знайти способи подолання хвилювання.

Значний вплив на емоційний стан дошкільників має організація різноманітних форм спілкування. У процесі бесід, обговорень та спільних занять діти вчаться висловлювати свої думки та почуття, слухати інших та враховувати їхню позицію. Таке спілкування сприяє розвитку довіри між дітьми та дорослими, а також формує навички взаєморозуміння. Коли дитина має

можливість поділитися своїми переживаннями, це допомагає зменшити внутрішнє напруження і позитивно впливає на її емоційний стан.

У педагогічній практиці важливо приділяти увагу формуванню навичок саморегуляції. Діти дошкільного віку поступово навчаються контролювати свої емоції та поведінку. Для цього використовуються різні вправи, які допомагають дитині усвідомлювати власні почуття і знаходити способи заспокоєння. Поступове оволодіння такими навичками сприяє розвитку емоційної стійкості та допомагає дитині впевненіше почуватися у різних життєвих ситуаціях.

Важливим напрямом педагогічної діяльності є розвиток пізнавальної активності дітей. Пізнавальна діяльність викликає інтерес до навколишнього світу та сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання. Коли дитина отримує нові знання і відкриває для себе щось цікаве, вона відчуває радість від процесу пізнання. Такий досвід допомагає зміцнювати впевненість у власних можливостях і зменшує ймовірність виникнення тривожних переживань.

Під час організації освітнього процесу важливо враховувати темп розвитку кожної дитини. Деякі діти швидше засвоюють нову інформацію, інші потребують більше часу для виконання певних завдань. Тому педагог повинен проявляти терпіння та індивідуальний підхід, щоб кожна дитина могла працювати у комфортному для себе темпі. Такий підхід сприяє створенню позитивного емоційного фону та запобігає виникненню ситуацій, які можуть викликати хвилювання або невпевненість.

Важливим фактором емоційного благополуччя є організація взаємодії дітей у групі. Спільні ігри, колективні заняття та інші форми співпраці сприяють формуванню дружніх стосунків між дошкільниками. У процесі взаємодії діти навчаються розуміти почуття інших, допомагати один одному та вирішувати різні ситуації мирним шляхом. Такий досвід позитивно впливає на формування соціальних навичок і допомагає дитині відчувати себе впевненіше у колективі.

Сприятливий вплив на емоційний стан дітей має також використання різних видів художньої літератури. Читання казок, оповідань та інших творів допомагає дітям знайомитися з різними життєвими ситуаціями і поведінкою

персонажів. Через літературні образи дитина може зрозуміти значення доброти, взаємодопомоги та підтримки. Така діяльність розвиває уяву, сприяє формуванню моральних якостей і допомагає дитині краще орієнтуватися у світі людських взаємин.

Поступове накопичення позитивного досвіду взаємодії з навколишнім світом сприяє зміцненню емоційної рівноваги дитини. Коли дошкільник має можливість брати участь у різних видах діяльності, спілкуватися з однолітками та отримувати підтримку з боку дорослих, він почувається більш впевнено і спокійно. Саме така організація педагогічної роботи створює умови для гармонійного розвитку особистості та сприяє зниженню проявів тривожності у дітей дошкільного віку[21,с.58].

2.2. Роль сім'ї у зниженні рівня тривожності дітей дошкільного віку

Сім'я є першим соціальним середовищем, у якому формується особистість дитини. Саме в родині закладаються основи емоційного розвитку, формується ставлення до навколишнього світу, виникає відчуття безпеки та довіри до людей. Атмосфера, у якій зростає дитина, значною мірою впливає на її емоційний стан. Доброзичливі взаємини між членами сім'ї, підтримка та увага до потреб дитини сприяють формуванню почуття впевненості та зменшують прояви тривожності.

У дошкільному віці дитина особливо чутливо реагує на емоційний клімат у родині. Вона уважно спостерігає за поведінкою дорослих, наслідує їхні дії та переймає особливості взаємодії між членами сім'ї. Коли в родині панує спокійна атмосфера, дитина відчуває себе захищеною, що позитивно впливає на її психологічний стан. Натомість часті конфлікти, напружені стосунки або байдужість до переживань дитини можуть спричиняти внутрішнє хвилювання та невпевненість.

Важливе значення має стиль виховання, якого дотримуються батьки. Надмірна суворість, постійні зауваження або завищені вимоги можуть викликати у дитини страх зробити помилку. У таких умовах дитина починає сумніватися у власних можливостях і може відчувати постійне хвилювання. Натомість підтримка, терпляче пояснення та заохочення до самостійності сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і навколишнього світу.

Значну роль у зниженні тривожності відіграє емоційна підтримка з боку батьків. Дитина повинна відчувати, що дорослі готові вислухати її, зрозуміти та допомогти у складних ситуаціях. Коли батьки уважно ставляться до переживань дитини, вона легше ділиться своїми думками і почуттями. Така взаємодія сприяє формуванню довірливих стосунків і допомагає дитині почуватися впевненіше.

У сім'ї формуються перші уявлення дитини про взаємодію з іншими людьми. Саме батьки є прикладом поведінки, яку дитина спостерігає у повсякденному житті. Від того, як дорослі спілкуються між собою, як вирішують конфлікти та проявляють увагу один до одного, залежить формування

соціальних навичок дитини. Спокійне та доброзичливе спілкування у родині сприяє розвитку емоційної рівноваги та впевненості.

Важливим аспектом сімейного виховання є організація спільної діяльності з дитиною. Спільні ігри, прогулянки, читання книг або творчі заняття допомагають зміцнити емоційний зв'язок між батьками і дитиною. Під час таких занять дитина відчуває увагу та підтримку, що позитивно впливає на її емоційний стан. Крім того, спільна діяльність сприяє розвитку довіри та покращує взаєморозуміння між дорослими і дітьми.

Важливу роль відіграє також ставлення батьків до досягнень дитини. Позитивна оцінка навіть невеликих успіхів допомагає формувати впевненість у власних силах. Коли дитина отримує підтримку та схвалення, вона відчуває радість від виконаної роботи і прагне до нових досягнень. Надмірна критика або постійне порівняння з іншими дітьми можуть негативно впливати на емоційний стан і викликати переживання.

Сприятливий вплив на психологічний стан дитини має чітка організація режиму дня у родині. Регулярний розпорядок дня допомагає дитині відчувати стабільність і передбачуваність подій. Коли дитина знає, що і коли відбуватиметься, вона почувається більш спокійно та впевнено. Дотримання режиму дня сприяє формуванню відчуття порядку та дисципліни, що позитивно впливає на емоційний стан[22,с.98].

Важливо також враховувати індивідуальні особливості дитини. Кожна дитина має власний характер, темперамент та потреби. Тому батьки повинні проявляти терпіння, розуміння та гнучкість у вихованні. Повага до індивідуальності дитини допомагає створити сприятливі умови для її розвитку і сприяє формуванню позитивного емоційного самопочуття.

У процесі виховання важливо підтримувати постійний контакт із закладом дошкільної освіти. Співпраця батьків із педагогами дозволяє краще зрозуміти особливості розвитку дитини та узгодити підходи до виховання. Коли батьки і вихователі взаємодіють між собою, дитина отримує послідовну підтримку у

різних сферах свого життя, що сприяє формуванню стабільного емоційного стану.

Сімейне середовище відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя дитини дошкільного віку. Підтримка, увага та доброзичливе ставлення з боку батьків допомагають дитині почуватися впевнено та спокійно. Саме завдяки гармонійним взаєминам у родині створюються умови для розвитку особистості, формування позитивного ставлення до себе та навколишнього світу.

У сучасній логопедичній практиці дедалі більшого значення набуває використання нетрадиційних технологій, які допомагають зробити корекційну роботу з дітьми більш ефективною, цікавою та результативною. Такі методи спрямовані не лише на виправлення мовленнєвих порушень, але й на загальний розвиток дитини, зокрема її моторики, мислення, уваги та емоційної сфери.

Одним із важливих напрямів є використання арт-терапії. Цей метод передбачає застосування різних видів творчості — малювання, ліплення, аплікації — у процесі логопедичної роботи. Під час творчої діяльності дитина розслабляється, зменшується психологічне напруження, що сприяє кращому засвоєнню мовленнєвого матеріалу. Крім того, розвиток дрібної моторики рук безпосередньо пов'язаний із розвитком мовлення, тому творчі заняття мають важливе корекційне значення.

Ще одним ефективним методом є пісочна терапія. Робота з піском сприяє розвитку сенсорних відчуттів, дрібної моторики та уяви дитини. Логопед може використовувати пісочницю для створення різних сюжетів, у процесі яких дитина описує свої дії, називає предмети, складає речення. Такий підхід стимулює розвиток зв'язного мовлення та словникового запасу.

У практиці логопеда широко застосовується також музикотерапія. Використання музики та ритмічних вправ допомагає розвивати мовленнєве дихання, темп і ритм мовлення. Під час занять діти можуть виконувати рухи під музику, співати прості пісні або повторювати ритмічні склади. Це сприяє покращенню артикуляції та координації мовленнєвих рухів.

Не менш ефективною є казкотерапія, яка передбачає використання казок у корекційній роботі. Слухаючи або створюючи власні казкові історії, діти активно використовують мовлення, розвивають фантазію та емоційний інтелект. Логопед може пропонувати дитині переказати казку, придумати продовження або описати персонажів. Це сприяє розвитку зв'язного мовлення, граматичної будови мови та словникового запасу.

Важливу роль відіграє і логоритміка, яка поєднує мовленнєві вправи з рухами та музикою. Під час логоритмічних занять діти виконують спеціальні рухи, вимовляють склади, слова або короткі фрази у певному ритмі. Такий метод допомагає покращити координацію рухів, розвинути мовленнєве дихання та нормалізувати темп мовлення.

На логопедичних заняттях широко використовуються вправи, спрямовані на розвиток слухового сприймання. Діти навчаються розрізняти звуки, визначати їх у словах, знаходити подібні за звучанням слова. Для цього логопед пропонує різні завдання, у яких дитина слухає слова та визначає, який звук у них є, на початку чи в кінці слова він знаходиться. Такі вправи допомагають формувати фонематичний слух, що є необхідною умовою для правильного формування мовлення.

Під час занять також застосовуються вправи на розвиток мовленнєвого дихання. Правильне дихання сприяє чіткішій вимові звуків та плавності мовлення. Дітям пропонуються різні завдання, пов'язані з видуванням повітря, наприклад видувати повітря через трубочку, здувати паперові фігурки, намагатися утримати легкі предмети в русі за допомогою повітряного струменя. Такі вправи виконуються у формі гри, що робить заняття більш цікавими для дітей.

Ще одним напрямом роботи є розвиток зв'язного мовлення. Для цього використовуються сюжетні картинки, серії малюнків, за якими дитина складає невеликі розповіді. Спочатку логопед допомагає дитині, ставлячи запитання та підказуючи окремі слова, а з часом дитина починає самостійно описувати

зображені події. Така робота сприяє формуванню навичок побудови речень та розвитку мовленнєвої активності.

На заняттях часто використовуються вправи на розвиток словникового запасу. Діти вчаться називати предмети, визначати їхні ознаки, підбирати слова з подібним або протилежним значенням. Також виконуються завдання, під час яких діти групують предмети за певними ознаками або добирають слова до певної теми. Це сприяє розширенню словникового запасу та формуванню мовленнєвої грамотності.

Під час логопедичної роботи використовуються також вправи на розвиток пам'яті та уваги. Дітям пропонують запам'ятати кілька слів або короткий текст, після чого відтворити його. Такі вправи допомагають тренувати мовленнєву пам'ять і сприяють кращому засвоєнню нових слів. Крім того, вони допомагають дітям навчитися зосереджуватися на виконанні завдань.

У процесі занять логопед поступово ускладнює завдання, враховуючи рівень розвитку дитини. Спочатку використовуються прості вправи, пов'язані з повторенням звуків і слів, а згодом вводяться більш складні завдання, які потребують самостійного мовленнєвого висловлювання. Така послідовність дозволяє поступово формувати мовленнєві навички та закріплювати правильну вимову звуків.

Діти дошкільного віку часто потребують підтримки у формуванні впевненості у власних діях. У сімейному середовищі це досягається через створення ситуацій успіху, де дитина може самостійно виконати завдання або завершити гру. Коли дитина бачить результати своєї роботи і отримує позитивну реакцію від батьків, формується відчуття компетентності, а страх помилки зменшується. Такі умови дозволяють поступово розвивати самостійність та впевненість, що безпосередньо впливає на зниження рівня тривожності.

Під час спільної діяльності з батьками дитина вчиться планувати свої дії та слідувати певним правилам. Наприклад, під час приготування простих страв, ігор або творчих завдань дорослі можуть давати дитині чіткі завдання та допомагати їх виконати крок за кроком. Такий підхід допомагає навчитися

контролювати власні дії та емоції, формує навички послідовності та уваги до деталей.

Часто застосовуються вправи на розвиток мовлення у домашніх умовах. Батьки можуть використовувати короткі ігрові завдання, картки з предметами, прості оповідання або загадки. Діти називають предмети, описують їхні ознаки, складають невеликі розповіді за малюнками. Це розвиває словниковий запас, тренує побудову речень і сприяє розвитку зв'язного мовлення.

Спільні читання книжок та обговорення казок також допомагають дітям виражати емоції та формувати уявлення про правильну поведінку. Дорослий читає історію, ставить запитання, допомагає дитині обговорити вчинки героїв та наслідки подій. Така діяльність стимулює мислення, вчить логічно розмірковувати і виражати свої думки словами.

У сім'ї формуються перші уявлення про взаємодію з іншими людьми. Батьки демонструють моделі поведінки, які дитина наслідує: способи вирішення конфліктів, правила ввічливості, реакції на різні емоційні ситуації. Діти, спостерігаючи за такими моделями, поступово формують власні стратегії поведінки та вчаться регулювати власні емоції, що зменшує частоту тривожних проявів.

Крім того, дитина звикає до певного режиму дня та повторюваних дій. Чіткий розпорядок допомагає передбачати, що відбуватиметься наступним кроком, що знижує невпевненість і занепокоєння. Регулярність активностей, спільні сімейні ритуали, час для відпочинку та ігор створюють передбачуване середовище, у якому дитина відчувається стабільно та безпечно.

У повсякденному спілкуванні батьки можуть заохочувати дитину виражати свої емоції та розповідати про свої переживання. Наприклад, після прогулянки або гри можна обговорити, що сподобалося, а що здалося складним. Таке обговорення допомагає дитині усвідомлювати власні почуття та формує навички саморегуляції.

У процесі виховання дитини велике значення має повсякденне спілкування між батьками та дітьми. Саме під час щоденних розмов дитина засвоює нові

слова, вчиться правильно будувати речення та висловлювати свої думки. Батьки можуть ставити дитині прості запитання про події дня, про ігри, які їй сподобалися, або про враження від прогулянки. Такі бесіди сприяють активному використанню мовлення та допомагають дитині краще формулювати власні висловлювання.

У домашньому середовищі також можна використовувати різноманітні мовленнєві вправи. Наприклад, дитині пропонують описати предмет, який знаходиться поруч, назвати його колір, форму, розмір або призначення. Іншим варіантом є складання коротких історій за серією малюнків. Дитина розглядає зображення та розповідає, що на них відбувається, намагаючись поєднати події у послідовну розповідь. Це допомагає формувати зв'язне мовлення та розвиває вміння послідовно викладати думки.

Для розвитку мислення та мовлення використовуються ігри зі словами. Дорослий може назвати слово, а дитина повинна підібрати до нього інше, схоже за змістом або протилежне за значенням. Також можна пропонувати називати предмети певної категорії, наприклад овочі, тварини або транспорт. Подібні вправи розширюють словниковий запас і сприяють формуванню уявлень про різні групи предметів[23,с.479-491].

Ефективним засобом розвитку мовлення є читання дитячої літератури. Під час читання дорослий може зупинитися на окремих епізодах і пропонувати дитині пояснити, що відбувається у сюжеті. Після завершення оповідання дитина може переказати почуту історію або відповісти на запитання за змістом тексту. Такі завдання сприяють розвитку пам'яті, уваги та мовленнєвих навичок.

У процесі спільних ігор формуються навички взаємодії та спілкування. Діти вчаться домовлятися, обговорювати правила гри, висловлювати свої бажання та реагувати на дії інших. У таких ситуаціях вони використовують мовлення як основний засіб спілкування, що поступово вдосконалює мовленнєві вміння. Крім того, дитина отримує можливість практикувати нові слова та вирази у природних ситуаціях.

Використання творчих занять також сприяє розвитку мовленнєвої активності. Під час малювання, ліплення або аплікації дорослий може просити дитину описувати свої дії, розповідати про зображені предмети або пояснювати, що саме вона створює. Це стимулює мовленнєву діяльність і допомагає дитині поєднувати практичну діяльність із мовним вираженням власних думок.

Розвиток мовлення відбувається і під час рухливих ігор. Дорослий може супроводжувати рухи короткими віршами або ритмічними фразами, які дитина повторює. Такі вправи поєднують рухову активність із мовленням, що допомагає краще запам'ятовувати слова та розвиває координацію дій.

У повсякденному житті дитина постійно стикається з новими ситуаціями, які потребують пояснення та обговорення. Батьки можуть звертати увагу на навколишні предмети, явища природи, поведінку людей. Коли дитина ставить запитання, дорослий пояснює значення нових слів, описує явища та допомагає зрозуміти їх зміст. Такий підхід сприяє поступовому накопиченню мовного досвіду та розширенню кругозору дитини.

Регулярне використання різних форм спілкування створює сприятливі умови для формування мовленнєвих навичок. Дитина отримує можливість слухати мовлення дорослих, ставити запитання, відповідати на них і самостійно будувати висловлювання. Це забезпечує поступовий розвиток мовлення, збагачення словникового запасу та формування навичок правильного мовного оформлення думок.

У процесі щоденного спілкування дитина поступово засвоює нові мовні конструкції. Дорослі можуть використовувати різні ситуації для розвитку мовлення, наприклад під час прогулянок або побутових справ. Під час прогулянки батьки звертають увагу дитини на предмети навколо: дерева, будинки, транспорт, явища природи. Дитина називає побачені об'єкти, описує їхні ознаки, порівнює між собою. Такі вправи допомагають розширювати словниковий запас та формують вміння використовувати слова у відповідному контексті[24,с.769].

Окрему увагу приділяють розвитку зв'язного мовлення. Дитині пропонують розповідати про власний досвід, наприклад про події у дитячому садку, зустрічі з друзями або поїздки з родиною. Коли дитина описує події, вона намагається дотримуватися певної послідовності: що відбулося спочатку, що сталося потім і чим усе завершилося. Це сприяє формуванню логічної структури висловлювання та вчить будувати розповідь більш послідовно.

Для розвитку мовлення використовуються різні види запитань. Дорослий може ставити як прості, так і більш розгорнуті запитання, що потребують детальної відповіді. Наприклад, дитині пропонують пояснити, чому певна подія відбулася або що може статися далі. Такі завдання стимулюють активне мислення та допомагають дитині формувати більш складні висловлювання.

Під час гри діти часто відтворюють знайомі життєві ситуації. У сюжетно-рольових іграх вони беруть на себе різні ролі, наприклад лікаря, продавця або водія. У процесі гри дитина використовує мовлення для взаємодії з іншими учасниками, обговорює правила та описує свої дії. Такі ігри сприяють активному використанню слів і допомагають закріплювати мовні навички у природному спілкуванні.

Значну увагу приділяють формуванню правильної звуковимови. Для цього використовуються вправи на повторення слів, складів і коротких фраз. Дитина тренується вимовляти слова чітко, намагається відтворювати звуки відповідно до мовних норм. Такі вправи проводяться у спокійній формі та поєднуються з ігровими елементами, що допомагає підтримувати інтерес дитини до занять.

У процесі мовленнєвого розвитку важливим є слухове сприймання. Діти слухають короткі тексти, вірші або оповідання, після чого намагаються відтворити почуте. Переказ допомагає закріпити нові слова, розвиває пам'ять і увагу. Крім того, дитина вчиться передавати зміст почутого власними словами, що сприяє формуванню зв'язного мовлення.

У роботі з дітьми застосовуються також вправи на класифікацію предметів. Дитині пропонують розподілити предмети за певними ознаками, наприклад за кольором, формою або призначенням. Під час виконання завдання дитина

називає предмети та пояснює свій вибір. Це допомагає розвивати мислення та сприяє активному використанню мовлення.

Поступове ускладнення завдань дозволяє дитині розширювати мовні можливості. Спочатку використовуються короткі слова та прості речення, згодом з'являються більш складні висловлювання. Дитина вчиться поєднувати слова у речення, використовувати різні частини мови та правильно передавати зміст повідомлення. Таке поступове розширення мовного досвіду сприяє формуванню повноцінного мовлення.

У процесі розвитку мовлення дітей значну увагу приділяють формуванню вміння правильно називати предмети та їхні ознаки. Для цього дорослі використовують різноманітні вправи, у яких дитина описує навколишні об'єкти. Наприклад, дитині пропонують розповісти про іграшку, назвати її колір, форму, розмір, матеріал, з якого вона виготовлена. Такі завдання допомагають дитині краще орієнтуватися у значеннях слів та використовувати їх у мовленні.

Під час спільних занять дорослі можуть пропонувати дитині називати дії, які виконують люди або тварини. Дитина розглядає малюнки або ілюстрації та описує, що саме відбувається на зображенні. Наприклад, хто біжить, хто грається, хто читає книгу. Такі вправи допомагають формувати активний словниковий запас і розвивають уміння використовувати дієслова у мовленні.

Окреме місце займають завдання, пов'язані з розвитком уміння порівнювати предмети. Дитині пропонують два або кілька предметів і просять визначити, чим вони відрізняються або що між ними спільного. Під час виконання такого завдання дитина називає різні ознаки предметів, використовує прикметники та формує більш розгорнуті речення. Це сприяє розширенню мовленнєвих можливостей і розвитку мислення.

У роботі з дітьми часто використовують вправи на складання невеликих розповідей. Дитині показують малюнок або декілька послідовних зображень, після чого вона намагається описати події, які там відбуваються. Спочатку розповідь може складатися з кількох коротких речень, але поступово вона стає

більш детальною. Дитина вчиться передавати зміст подій у певній послідовності, що сприяє формуванню зв'язного мовлення.

Під час ігор діти активно використовують мовлення для взаємодії з іншими. Вони обговорюють правила, домовляються про ролі, описують свої дії. У таких ситуаціях мовлення використовується як основний засіб спілкування. Завдяки цьому діти отримують можливість застосовувати нові слова та мовні конструкції у природних умовах[25,с.34].

Для розвитку мовлення використовуються також короткі вірші та римовані рядки. Дитина повторює слова за дорослим, намагається відтворити правильну інтонацію та ритм. Такі вправи сприяють розвитку слухового сприймання та допомагають краще запам'ятовувати нові слова. Крім того, ритмічне повторення тексту полегшує процес засвоєння мовних форм.

У повсякденному житті дитина постійно стикається з новими поняттями. Дорослі можуть пояснювати значення слів, які дитина чує вперше, а також показувати приклади їх використання. Наприклад, коли дитина запитує про назву певного предмета або явища, дорослий не лише називає його, а й описує основні ознаки та призначення. Такий підхід допомагає дитині краще розуміти значення слів і використовувати їх у мовленні.

Розвиток мовлення пов'язаний також із формуванням уміння слухати співрозмовника. Дитина вчиться уважно сприймати запитання, відповідати на них та підтримувати коротку розмову. Поступово з'являється здатність висловлювати власні думки більш розгорнуто, використовувати різні слова та будувати складніші речення. Це забезпечує поступове вдосконалення мовленнєвих навичок та формує основу для подальшого мовного розвитку.

Поступовий розвиток мовлення у дітей дошкільного віку пов'язаний із розширенням їхнього життєвого досвіду. Кожна нова ситуація, у якій перебуває дитина, створює можливості для використання нових слів і виразів. У процесі спілкування з дорослими дитина засвоює назви предметів, дій, явищ природи, а також починає використовувати їх у власних висловлюваннях. Завдяки цьому мовлення стає більш різноманітним і змістовним.

Особливе значення має формування вміння будувати поширені речення. Спочатку дитина використовує короткі висловлювання, які складаються з одного або двох слів. Згодом з'являються речення, що містять більше інформації: дитина починає додавати прикметники, дієслова, уточнення про місце або час події. Такий розвиток мовлення дає можливість більш точно передавати власні думки та описувати події.

Ефективним способом мовленнєвого розвитку є використання описових вправ. Дитині пропонують уважно розглянути предмет або малюнок, після чого вона намагається детально описати його. У процесі опису дитина звертає увагу на форму, колір, розмір та інші характерні ознаки. Це сприяє розвитку спостережливості, а також допомагає навчитися підбирати відповідні слова для передачі своїх вражень.

Розвитку мовлення сприяють і вправи на відтворення почутої інформації. Дитина слухає невелику історію або оповідання, після чого намагається переказати його зміст. Під час такого завдання вона відновлює послідовність подій, використовує знайомі слова та формує зв'язну розповідь. Це розвиває пам'ять, увагу та вміння логічно передавати інформацію.

У процесі навчання важливо поступово ускладнювати мовленнєві завдання. Спочатку дитині пропонують називати окремі предмети або дії, пізніше – описувати їх, а згодом – створювати невеликі розповіді. Така послідовність допомагає формувати мовлення системно та поступово розширювати мовні можливості дитини.

Корисними є завдання, у яких дитина повинна пояснити значення певного слова або поняття. Наприклад, дорослий називає слово, а дитина намагається пояснити, що воно означає або де використовується. Під час виконання таких вправ дитина аналізує власні знання та намагається передати їх словами. Це сприяє більш глибокому розумінню значень слів.

У спільній діяльності дорослий може заохочувати дитину ставити запитання. Коли дитина цікавиться певними явищами або предметами, вона намагається отримати пояснення, що стимулює пізнавальну активність.

Водночас дорослий може підтримувати діалог, пропонуючи дитині висловлювати власні припущення та міркування.

Поступове формування мовленнєвих навичок забезпечує здатність дитини брати участь у спілкуванні, передавати власні думки та розуміти інших. Завдяки постійному використанню мовлення у різних життєвих ситуаціях дитина набуває досвіду побудови висловлювань, що сприяє гармонійному розвитку її комунікативних умінь[26,с.132].

2.3. Психолого-педагогічна робота вихователя з тривожними дітьми

Робота вихователя з дітьми, які проявляють підвищену тривожність, спрямована на створення таких умов освітнього середовища, у яких дитина може відчувати психологічний комфорт, підтримку та емоційну стабільність. У дошкільному віці емоційний стан дитини значною мірою залежить від взаємин з дорослими та однолітками. Саме тому вихователь, який щоденно перебуває поруч із дітьми, має можливість впливати на їхнє емоційне самопочуття, формувати позитивний досвід спілкування та допомагати долати прояви тривожності.

На початковому етапі роботи педагог звертає увагу на поведінкові особливості дітей у різних ситуаціях. У процесі спостереження можна помітити, що деякі діти уникають активної участі у спільних іграх, неохоче відповідають на запитання, проявляють нерішучість або надмірну обережність. Інколи діти можуть хвилюватися перед виконанням навіть нескладних завдань, боятися помилитися або отримати негативну оцінку. Подібні прояви свідчать про внутрішнє напруження, яке потребує педагогічної підтримки та корекційної роботи.

Організація освітнього процесу повинна передбачати створення доброзичливої атмосфери у групі. Спокійний стиль спілкування, уважне ставлення до потреб дітей та підтримка з боку вихователя допомагають зменшити рівень емоційного напруження. Коли дитина відчуває, що її розуміють і приймають, вона поступово стає більш відкритою у спілкуванні. Позитивне ставлення дорослого сприяє формуванню довірливих взаємин, які мають велике значення для емоційного розвитку дошкільника.

У роботі з тривожними дітьми доцільно використовувати різні види діяльності, що сприяють розвитку емоційної сфери. Сюжетно-рольові ігри допомагають дітям відтворювати різні життєві ситуації, взаємодіяти з однолітками та набувати досвіду спілкування. У процесі гри дитина має можливість висловлювати свої думки, виконувати певні ролі та проявляти

ініціативу. Така діяльність створює умови для поступового подолання сором'язливості та невпевненості.

У педагогічній практиці використовуються також вправи, спрямовані на розвиток емоційного усвідомлення. Дітям пропонують розглядати ілюстрації із зображенням різних емоційних станів, обговорювати почуття персонажів казок або описувати власний настрій. Під час подібних занять діти навчаються розпізнавати емоції, розуміти причини їх виникнення та висловлювати свої переживання словами. Така робота сприяє формуванню емоційної чутливості та допомагає дитині краще усвідомлювати власні почуття.

У процесі роботи педагог може використовувати творчі види діяльності. Малювання, ліплення або створення аплікацій дозволяють дітям передавати свої переживання у символічній формі. Під час виконання творчих завдань вихователь спонукає дітей описувати власні роботи, розповідати про зображені події або персонажів. Це сприяє розвитку мовлення, уяви та емоційної виразності.

Для зниження емоційного напруження у дітей можуть застосовуватися вправи, пов'язані з руховою активністю. Рухливі ігри, вправи на координацію рухів або короткі фізкультхвилинки допомагають дітям позбутися внутрішнього напруження та переключити увагу. Після таких активних вправ діти легше зосереджуються на навчальних завданнях і краще сприймають нову інформацію.

У роботі з тривожними дітьми доцільно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Одні діти потребують більшої підтримки та уваги, інші — поступового залучення до колективної діяльності. Вихователь повинен організовувати діяльність таким чином, щоб дитина відчувала успіх у виконанні завдань. Позитивні результати сприяють підвищенню самооцінки та формуванню впевненості у власних можливостях[27,с.167].

Співпраця з батьками допомагає забезпечити єдність педагогічних підходів у вихованні дитини. Під час консультацій або бесід вихователь може пояснювати особливості емоційного стану дитини та пропонувати рекомендації

щодо підтримки вдома. Коли батьки та педагоги діють узгоджено, створюються більш сприятливі умови для емоційного розвитку дошкільника.

Послідовна та систематична діяльність вихователя сприяє тому, що діти поступово стають більш упевненими у спілкуванні, активніше беруть участь у різних видах діяльності та легше адаптуються до умов дошкільного закладу. Позитивний досвід взаємодії з однолітками і дорослими допомагає зменшити прояви тривожності та сприяє гармонійному розвитку особистості дитини.

У роботі з дітьми, які схильні до підвищеної тривожності, вихователь повинен приділяти увагу організації взаємодії між дітьми у групі. Соціальні контакти у дошкільному віці відіграють значну роль у формуванні емоційного благополуччя. Якщо дитина має труднощі у спілкуванні з однолітками, це може посилювати відчуття невпевненості та внутрішнього напруження. Тому педагог організовує різні види колективної діяльності, під час яких діти навчаються співпрацювати, виконувати спільні завдання та підтримувати одне одного. Спільні ігри, групові творчі завдання та колективні справи сприяють формуванню позитивних взаємин у дитячому колективі.

У педагогічній діяльності доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток упевненості у власних можливостях. Дитині пропонуються завдання, які відповідають її віковим можливостям і не викликають надмірного хвилювання. Поступове ускладнення таких завдань дозволяє дитині відчувати успіх у діяльності. Коли дитина бачить результати власних зусиль, формується позитивне ставлення до навчання та зменшується страх перед новими завданнями.

У процесі освітньої діяльності педагог звертає увагу на формування навичок самовираження. Дітям пропонують розповідати про власні враження, описувати події, які відбулися протягом дня, або ділитися своїми думками під час обговорення казок чи оповідань. Такі бесіди допомагають дітям навчитися висловлювати свої почуття словами, що сприяє зниженню внутрішнього напруження. Коли дитина має можливість говорити про свої переживання, вона легше долає страхи та тривогу.

Ефективним засобом педагогічної підтримки є використання казок і художніх творів. Під час читання або обговорення казкових сюжетів вихователь звертає увагу дітей на поведінку персонажів, їхні переживання та вчинки. Діти можуть порівнювати себе з героями, обговорювати можливі способи вирішення різних ситуацій. Така діяльність сприяє розвитку моральних уявлень, формує здатність розуміти емоції інших людей і допомагає дитині краще орієнтуватися у власних переживаннях.

У роботі з дошкільниками застосовуються також вправи, що сприяють формуванню навичок саморегуляції. Дітей навчають простим способам заспокоєння, наприклад зосередженню на диханні або виконанню повільних рухів. Такі вправи допомагають дитині навчитися контролювати свій емоційний стан у ситуаціях хвилювання. Поступово у дітей формується здатність зберігати спокій у складних або незвичних умовах.

Педагогічна робота передбачає також формування у дітей позитивного ставлення до власних досягнень. Вихователь звертає увагу на успіхи кожної дитини, заохочує її старання та підкреслює навіть невеликі результати. Підтримка з боку дорослого допомагає дитині відчувати власну значущість і сприяє формуванню адекватної самооцінки. Дитина починає усвідомлювати свої можливості та поступово долає відчуття невпевненості.

Під час організації занять доцільно враховувати темп діяльності дітей. Деякі дошкільники виконують завдання швидко, інші потребують більше часу для обдумування або прийняття рішення. Педагог повинен створювати умови, у яких кожна дитина може працювати у комфортному для себе темпі. Такий підхід допомагає уникнути зайвого напруження та сприяє збереженню позитивного емоційного стану[28,с.270].

Робота вихователя включає також формування у дітей навичок взаємодопомоги. У процесі колективних занять дітям пропонують допомагати одне одному виконувати певні завдання, ділитися матеріалами або підтримувати товаришів у складних ситуаціях. Такі дії сприяють розвитку почуття довіри та

взаємоповаги у групі. Коли дитина відчуває підтримку з боку однолітків, вона стає більш відкритою у спілкуванні.

Педагогічна діяльність у цьому напрямі повинна мати системний характер. Регулярне використання різних методів і форм роботи дозволяє поступово змінювати емоційний стан дітей та формувати у них навички впевненого спілкування. Створення сприятливого психологічного середовища у групі сприяє гармонійному розвитку дошкільників і допомагає зменшити прояви тривожності у повсякденному житті.

Важливим напрямом діяльності вихователя є формування у дітей відчуття психологічної безпеки у групі. Дошкільники повинні відчувати, що середовище, у якому вони перебувають, є доброзичливим і передбачуваним. Для цього педагог намагається дотримуватися чіткого режиму дня, зрозумілих правил поведінки та послідовності у вимогах. Коли дитина знає, що і коли відбувається протягом дня, вона почувається більш спокійно та впевнено. Передбачуваність подій допомагає знизити рівень хвилювання та сприяє емоційній стабільності.

У процесі взаємодії з дітьми вихователь приділяє увагу розвитку довірливих стосунків. Доброзичливе ставлення, уважне слухання та підтримка допомагають дитині відчути себе значущою. Коли педагог реагує на переживання дитини спокійно та з розумінням, це формує позитивний досвід спілкування з дорослими. У такому середовищі дитина поступово починає відкритіше висловлювати свої думки та почуття.

Вихователь також організовує діяльність, яка сприяє розвитку самостійності дітей. Надання можливості самостійно обирати матеріали для творчості, виконувати нескладні доручення або брати участь у прийнятті простих рішень допомагає формувати впевненість у власних можливостях. Коли дитина відчуває, що їй довіряють, у неї з'являється бажання проявляти ініціативу та брати активну участь у житті групи.

Значну роль у педагогічній роботі відіграє використання мовленнєвих вправ та бесід. Під час таких занять діти вчаться описувати свої почуття, називати емоції та обговорювати різні життєві ситуації. Наприклад, педагог

може запропонувати дітям розповісти про події, які викликали радість, здивування або хвилювання. Обговорення таких ситуацій допомагає дітям усвідомлювати власні переживання та знаходити способи їх подолання.

У роботі з тривожними дітьми доцільно використовувати різні види художньої діяльності. Малювання, створення аплікацій, ліплення з пластиліну або робота з природними матеріалами сприяють розвитку уяви та емоційної виразності. Під час виконання таких завдань дитина має можливість зосередитися на творчому процесі, що допомагає знизити внутрішнє напруження. Вихователь може пропонувати дітям описувати створені роботи, що сприяє розвитку мовлення та формуванню впевненості у власних висловлюваннях.

Не менш важливою є організація рухової активності. Рухливі ігри, фізичні вправи та елементи спортивних занять позитивно впливають на емоційний стан дітей. Фізична активність допомагає зняти напруження, покращує настрій та сприяє загальному зміцненню організму. Після рухливих ігор діти зазвичай стають більш спокійними та зосередженими.

У процесі роботи педагог приділяє увагу формуванню у дітей навичок взаєморозуміння. Дітей навчають слухати одне одного, поважати думку товаришів та дотримуватися правил спільної діяльності. Під час групових занять вихователь може пропонувати дітям виконувати спільні завдання, які потребують взаємодії. Така діяльність сприяє розвитку соціальних навичок та допомагає формувати позитивні взаємини у колективі.

Педагогічна підтримка включає також роботу з формування позитивної самооцінки. Вихователь звертає увагу на успіхи дітей, заохочує їхні зусилля та допомагає усвідомити власні досягнення. Навіть невеликі результати мають бути помічені та підтримані. Такий підхід сприяє розвитку впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до власної діяльності.

Систематична психолого-педагогічна робота сприяє поступовому зниженню рівня тривожності у дітей. Завдяки підтримці з боку дорослих, сприятливому середовищу та різноманітним видам діяльності діти стають більш

відкритими у спілкуванні, легше взаємодіють з однолітками та впевненіше поведуться у різних життєвих ситуаціях. Такі умови створюють основу для гармонійного розвитку особистості дошкільника.

У роботі з дітьми дошкільного віку вихователь повинен приділяти увагу формуванню позитивного емоційного фону під час щоденного перебування дітей у закладі дошкільної освіти. Емоційна атмосфера групи значною мірою впливає на психологічний стан кожної дитини. Якщо у групі панує спокійна, доброзичлива та підтримуюча обстановка, діти почуваються більш упевнено, легше вступають у взаємодію з однолітками та дорослими. Для цього педагог намагається уникати різких зауважень, підвищеного тону або надмірного тиску на дитину. Натомість використовується спокійне пояснення, заохочення та підтримка[29,с.30-42].

Особливу увагу вихователь приділяє організації ігрової діяльності, адже саме гра є провідною діяльністю у дошкільному віці. Через гру дитина пізнає навколишній світ, вчиться взаємодіяти з іншими дітьми та виражати свої почуття. Під час сюжетно-рольових ігор дошкільники відтворюють різні життєві ситуації, пробують себе у різних соціальних ролях і вчать знаходити способи взаємодії з оточенням. Для тривожних дітей така діяльність є особливо корисною, оскільки вона допомагає поступово долати сором'язливість і невпевненість.

У педагогічній практиці важливе значення має формування у дітей навичок спілкування. Деякі дошкільники відчують труднощі у встановленні контактів з однолітками, що може спричиняти додаткове хвилювання. Вихователь організовує різні колективні заняття, під час яких діти виконують спільні завдання, обговорюють результати діяльності та навчаються взаємодіяти у групі. Така діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок і формує відчуття приналежності до колективу.

Важливим компонентом психолого-педагогічної роботи є розвиток емоційної сфери дітей. Вихователь допомагає дошкільникам навчитися розпізнавати власні емоції та емоції інших людей. Для цього використовуються

бесіди, розгляд ілюстрацій, обговорення поведінки персонажів казок або оповідань. Поступово діти починають краще розуміти свої переживання і вчаться адекватно реагувати на різні життєві ситуації.

У процесі освітньої діяльності педагог намагається створювати умови, у яких дитина може проявляти свої здібності та інтереси. Для цього організовуються різні види діяльності: малювання, конструювання, музичні заняття, рухливі ігри. Участь у таких заняттях допомагає дитині відчувати власні можливості, отримати позитивні емоції від результатів своєї роботи та відчувати підтримку з боку дорослих.

Особливе значення має індивідуальний підхід до кожної дитини. Вихователь враховує темперамент, характер, інтереси та рівень розвитку дошкільника. Деякі діти потребують більшої підтримки та заохочення, інші — поступового залучення до спільної діяльності. Індивідуальний підхід дозволяє створити умови, у яких дитина відчуває себе комфортно і поступово долає власні труднощі.

Психолого-педагогічна робота передбачає також розвиток у дітей навичок саморегуляції. Вихователь навчає дітей контролювати свої емоції, заспокоюватися у ситуаціях хвилювання та зосереджуватися на виконанні завдань. Для цього можуть використовуватися прості вправи на розслаблення, дихальні вправи або короткі паузи для відпочинку. Такі прийоми допомагають дітям навчитися керувати власним емоційним станом.

У роботі з тривожними дітьми велике значення має співпраця вихователя з батьками. Педагог може проводити консультації, бесіди або батьківські збори, під час яких обговорюються питання емоційного розвитку дітей. Батькам надаються рекомендації щодо створення сприятливої атмосфери у сім'ї, підтримки дитини та формування впевненості у власних можливостях.

Таким чином, психолого-педагогічна діяльність вихователя спрямована на створення умов, які сприяють емоційному благополуччю дітей дошкільного віку. Послідовна та систематична робота допомагає знизити прояви тривожності,

формує у дітей впевненість у собі, сприяє розвитку комунікативних навичок та гармонійному розвитку особистості.

У роботі з тривожними дітьми важливим завданням вихователя є створення таких умов, у яких дитина відчуватиме підтримку та розуміння з боку дорослого. Для цього педагог повинен проявляти терпіння, уважність і доброзичливість у спілкуванні. Дошкільники дуже чутливо реагують на інтонацію голосу, емоційний стан дорослого та стиль взаємодії. Якщо вихователь демонструє спокій, доброзичливість і готовність допомогти, дитина поступово починає довіряти йому та відчувати себе більш захищеною.

Одним із важливих аспектів психолого-педагогічної роботи є формування позитивного досвіду діяльності. Тривожні діти часто бояться помилитися або отримати негативну оцінку. Тому педагог намагається організувати діяльність таким чином, щоб дитина могла відчути успіх. Для цього використовуються посилені завдання, які відповідають віковим можливостям дошкільників. Поступове ускладнення таких завдань допомагає дитині розвивати впевненість у власних силах.

Педагог також звертає увагу на розвиток комунікативних умінь дітей. У процесі різних видів діяльності дошкільники навчаються висловлювати свої думки, слухати співрозмовника та взаємодіяти з іншими учасниками групи. Для цього вихователь організовує бесіди, спільні обговорення та різноманітні ігрові ситуації, які сприяють розвитку навичок спілкування. Такі заняття допомагають дітям поступово долати сором'язливість і страх перед спілкуванням.

Важливе місце у педагогічній роботі займає розвиток емоційної чутливості. Діти вчаться розпізнавати різні емоції за мімікою, жестами та інтонацією. Вихователь може пропонувати дітям розглядати зображення людей з різними емоційними виразами, обговорювати їхній настрій та причини виникнення тих чи інших почуттів. Подібні вправи допомагають формувати емоційний інтелект та сприяють кращому розумінню власних переживань.

Значну роль у роботі з тривожними дітьми відіграє використання художньої літератури. Читання казок, оповідань або віршів створює можливість

для обговорення різних життєвих ситуацій. Під час бесіди діти аналізують поведінку героїв, їхні вчинки та переживання. Це допомагає формувати моральні уявлення та сприяє розвитку здатності співпереживати іншим людям.

Ефективним засобом підтримки емоційного стану дітей є організація творчих занять. Малювання, ліплення, конструювання або музична діяльність сприяють розвитку уяви та емоційної виразності. У процесі творчості дитина може передати свої почуття через образи, кольори або різні форми. Такі заняття допомагають зняти напруження та створюють умови для позитивного емоційного переживання.

У роботі з дошкільниками важливо враховувати значення рухової активності. Фізичні вправи, рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають на емоційний стан дітей. Рух допомагає зняти внутрішнє напруження, підвищує настрій та сприяє загальному фізичному розвитку. Після активної діяльності діти зазвичай стають більш спокійними та зосередженими[30,с.38-50].

Педагогічна діяльність вихователя передбачає також формування у дітей навичок співпраці. Під час виконання колективних завдань дошкільники вчаться домовлятися, розподіляти ролі та допомагати один одному. Така взаємодія сприяє формуванню почуття відповідальності та взаємоповаги. Для тривожних дітей участь у спільній діяльності допомагає відчути підтримку з боку однолітків.

Важливим напрямом роботи є розвиток позитивної самооцінки. Діти повинні усвідомлювати свої можливості та вірити у власні сили. Вихователь звертає увагу на досягнення кожної дитини, підтримує її прагнення до діяльності та підкреслює навіть невеликі успіхи. Такий підхід сприяє формуванню впевненості та зменшує страх перед новими завданнями.

Систематична психолого-педагогічна робота дозволяє поступово знижувати рівень тривожності у дітей дошкільного віку. Завдяки підтримці з боку вихователя, доброзичливій атмосфері у групі та різноманітним видам

діяльності діти стають більш упевненими, активніше взаємодіють з оточенням і краще адаптуються до умов освітнього середовища.

Важливим напрямом використання нетрадиційних технологій у логопедичній роботі є застосування казкотерапії. Цей метод ґрунтується на використанні казок як засобу розвитку мовлення, мислення та емоційної сфери дитини. Під час слухання та обговорення казки дитина вчиться правильно формулювати думки, розширює словниковий запас, тренує зв'язне мовлення. Логопед може пропонувати дітям не лише слухати казки, а й самостійно вигадувати продовження історії, змінювати сюжет або описувати персонажів. Такі вправи стимулюють мовленнєву активність, розвивають фантазію та сприяють формуванню граматично правильних висловлювань.

Ще одним ефективним методом є пісочна терапія. Робота з піском створює сприятливу атмосферу для розвитку мовлення, оскільки поєднує гру, творчість і сенсорний досвід. Під час занять діти можуть створювати різні композиції, будувати фігури, розігрувати невеликі сюжети. У процесі цієї діяльності логопед стимулює дитину описувати свої дії, називати предмети, пояснювати, що саме вона будує або зображає. Такий підхід допомагає розвивати зв'язне мовлення, покращує артикуляцію та активізує мовленнєву діяльність.

Значне місце у сучасній логопедичній практиці займає музикотерапія. Музика позитивно впливає на емоційний стан дітей, допомагає зменшити напруження та сприяє розвитку мовлення. Під час занять використовуються різні музичні вправи: спів, ритмічні рухи, ігри з музичними інструментами. Діти повторюють ритмічні структури, вимовляють слова у такт музиці, виконують мовленнєві вправи під музичний супровід. Така діяльність розвиває слухове сприйняття, ритмічність мовлення та координацію рухів.

Також у логопедичній роботі застосовується ігрова терапія, яка передбачає використання різноманітних дидактичних ігор. Гра є природною діяльністю для дитини, тому через неї легше організувати навчання та корекцію мовлення. Під час гри діти активно взаємодіють між собою, ставлять запитання, відповідають, описують предмети або ситуації. Це сприяє формуванню

комунікативних навичок, розвитку словникового запасу та вдосконаленню граматичної будови мовлення.

Окрему роль відіграє арттерапія, яка передбачає використання різних видів творчості: малювання, ліплення, аплікації, конструювання. Під час творчої діяльності діти описують свої роботи, розповідають про зображені предмети або події. Логопед може ставити додаткові запитання, стимулюючи дитину до більш розгорнутих відповідей. Такий підхід допомагає розвивати мовлення у природній та невимушеній формі.

Використання нетрадиційних технологій у логопедичній роботі сприяє створенню сприятливих умов для розвитку мовлення дітей. Вони допомагають зробити заняття більш цікавими, різноманітними та ефективними. Крім того, такі методи враховують індивідуальні особливості дітей, їхні інтереси та потреби, що значно підвищує результативність корекційної роботи.

Одним із важливих аспектів використання нетрадиційних технологій є створення емоційно комфортного середовища для дитини. У процесі навчання та розвитку мовлення надзвичайно важливо, щоб дитина відчувала себе впевнено, не боялася висловлювати власні думки та брати участь у спілкуванні. Нетрадиційні методи дозволяють зробити заняття більш цікавими, динамічними та наближеними до ігрової діяльності, яка є провідною у дошкільному віці. Саме завдяки цьому діти охочіше включаються у мовленнєву діяльність, активно відповідають на запитання, намагаються будувати власні висловлювання та спілкуватися з однолітками[31,с.74].

Важливу роль у розвитку мовлення відіграють творчі завдання, що базуються на використанні нетрадиційних технологій. Наприклад, під час роботи з піском або різноманітними тактильними матеріалами дитина не лише розвиває дрібну моторику рук, але й одночасно активізує мовленнєві процеси. Відомо, що розвиток дрібної моторики тісно пов'язаний із розвитком мовлення, тому використання таких методів є надзвичайно ефективним у логопедичній практиці. Діти можуть створювати різні зображення, предмети або сюжети, а потім описувати їх, розповідати історії, що сприяє формуванню зв'язного мовлення.

Ще одним ефективним напрямом є використання казкотерапії та драматизації. Завдяки таким формам роботи діти можуть не лише слухати казки, але й брати участь у їх відтворенні, виконувати ролі різних персонажів, відтворювати діалоги та взаємодіяти між собою. Така діяльність сприяє розвитку мовленнєвої активності, збагаченню словникового запасу та формуванню навичок правильного мовленнєвого оформлення думок. Крім того, драматизація допомагає розвивати уяву, емоційну сферу та комунікативні навички дітей.

Нетрадиційні технології також дозволяють урізноманітнити форми організації занять. Наприклад, можуть використовуватися інтерактивні ігри, творчі майстерні, мовленнєві квести, рольові ігри, що стимулюють дітей до активної участі у навчальному процесі. Під час таких занять діти не просто виконують завдання, а стають активними учасниками освітнього процесу, що позитивно впливає на їхню мотивацію та інтерес до навчання.

Крім того, важливою перевагою нетрадиційних технологій є їхня гнучкість та можливість адаптації до індивідуальних особливостей кожної дитини. Вихователь або логопед може змінювати складність завдань, підбирати різні матеріали та форми роботи залежно від рівня мовленнєвого розвитку дітей, їхніх інтересів та потреб. Такий індивідуальний підхід дозволяє досягти кращих результатів у розвитку мовлення та забезпечує більш ефективне засвоєння мовленнєвих навичок.

Практика показує, що систематичне використання нетрадиційних технологій у роботі з дошкільниками сприяє покращенню якості мовлення дітей. У них поступово формується правильна звуковимова, розширюється словниковий запас, розвивається граматична правильність мовлення та здатність будувати зв'язні висловлювання. Діти стають більш активними у спілкуванні, легше вступають у діалог, виявляють ініціативу у мовленнєвій діяльності.

Отже, застосування нетрадиційних технологій у розвитку мовлення дітей дошкільного віку є ефективним та перспективним напрямом сучасної педагогічної та логопедичної практики. Такі технології сприяють активізації мовленнєвої діяльності дітей, розвитку їхніх творчих здібностей, формуванню

комунікативних навичок та підвищенню інтересу до навчання. Використання різноманітних інтерактивних методів, ігор та творчих завдань дозволяє створити сприятливі умови для гармонійного мовленнєвого розвитку дошкільників та забезпечує комплексний підхід до формування їхньої мовленнєвої компетентності[32,с.67].

2.4 Рекомендації щодо профілактики тривожності у дітей 3–5 років

Профілактика тривожності у дітей дошкільного віку є важливим напрямом психолого-педагогічної роботи, спрямованої на забезпечення гармонійного розвитку дитини. У віці 3–5 років активно формується емоційна сфера, з'являються перші соціальні контакти, а також закладаються основи самооцінки та впевненості у власних можливостях. У зв'язку з цим особливого значення набуває створення умов, які сприятимуть формуванню стабільного емоційного стану та зниженню рівня тривожності.

Важливою умовою профілактики тривожності є створення сприятливого емоційного середовища в сім'ї. Дитина потребує підтримки, уваги та позитивного ставлення з боку батьків. Спокійна атмосфера, доброзичливе спілкування та щире зацікавлення життям дитини допомагають формувати відчуття захищеності. Натомість надмірна вимогливість, часті зауваження або різка критика можуть спричинити виникнення почуття невпевненості та страху.

Важливе значення має стабільність режиму дня. Чітко організований розпорядок сприяє формуванню у дитини відчуття передбачуваності подій. Регулярний сон, своєчасне харчування, чергування активних занять і відпочинку позитивно впливають на загальний емоційний стан дитини та допомагають зменшити психічне напруження.

Суттєву роль у профілактиці тривожності відіграє ігрова діяльність. У дошкільному віці саме гра є основною формою пізнання навколишнього світу та взаємодії з іншими людьми. Під час гри дитина має можливість виражати свої емоції, відтворювати життєві ситуації та поступово навчатися долати труднощі. Сюжетно-рольові ігри сприяють розвитку соціальних навичок, комунікації та впевненості у власних діях.

Корисним є залучення дітей до різних видів творчої діяльності. Малювання, ліплення, музичні заняття та інші творчі форми роботи сприяють емоційному розвантаженню та самовираженню. У процесі творчості дитина

може передати свої переживання, що допомагає зменшити внутрішнє напруження та покращити емоційний стан.

Значну роль у профілактиці тривожності відіграє формування у дітей уміння розпізнавати та виражати власні емоції. Дорослі можуть допомагати дитині називати свої почуття, пояснювати причини переживань і пропонувати способи заспокоєння. Простими та ефективними методами є дихальні вправи, спокійні ігри, читання казок або короткі хвилини відпочинку.

Важливою складовою профілактичної роботи є створення позитивного психологічного клімату у закладі дошкільної освіти. Вихователь має підтримувати доброзичливу атмосферу у групі, сприяти формуванню дружніх взаємин між дітьми та звертати увагу на індивідуальні особливості кожної дитини. Підтримка, справедливе ставлення та заохочення сприяють розвитку впевненості та зниженню рівня тривожності.

Необхідною умовою ефективної профілактики є співпраця між педагогами та батьками. Спільне обговорення поведінки та емоційного стану дитини дає можливість своєчасно помітити зміни у її настрої та підібрати відповідні способи підтримки. Узгоджені дії дорослих створюють для дитини стабільне та безпечне середовище розвитку.

Профілактика тривожності у дітей 3–5 років потребує систематичної уваги з боку дорослих, використання різноманітних педагогічних підходів та створення умов, у яких дитина відчуває підтримку, прийняття та емоційну безпеку. Такі умови сприяють формуванню впевненості, емоційної стабільності та позитивного ставлення до навколишнього світу.

Важливим напрямом профілактики тривожності є розвиток у дітей позитивної самооцінки. У дошкільному віці дитина особливо чутливо реагує на оцінку з боку дорослих, тому підтримка, схвалення та заохочення відіграють значну роль у формуванні впевненості у власних можливостях. Дорослим варто звертати увагу на успіхи дитини, підкреслювати її досягнення та допомагати долати труднощі без осуду і критики. Такий підхід сприяє формуванню відчуття значущості та емоційного комфорту[33,с.86].

Значну роль у профілактиці тривожності відіграє фізична активність. Рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, заняття фізичними вправами позитивно впливають на психоемоційний стан дитини. Під час активної діяльності зменшується внутрішнє напруження, покращується настрій та підвищується загальний рівень життєвої енергії. Крім того, рухова активність сприяє розвитку витривалості, координації рухів та формуванню впевненості у власних фізичних можливостях.

Важливим елементом профілактичної роботи є формування навичок спілкування. У дошкільному віці дитина активно взаємодіє з однолітками, тому важливо навчати її правилам спільної діяльності, взаємоповаги та співпраці. У процесі спільних ігор і занять діти поступово набувають досвіду взаємодії, вчаться домовлятися, висловлювати власну думку та враховувати інтереси інших. Наявність позитивного досвіду спілкування зменшує прояви соціальної тривожності та сприяє формуванню відчуття впевненості.

Корисним є використання елементів казкотерапії. Казка є зрозумілою та близькою формою для дітей дошкільного віку, тому через її зміст можна м'яко впливати на емоційний стан дитини. Герої казок часто стикаються з різними труднощами, страхами або переживаннями, але знаходять способи їх подолати. Такий сюжет допомагає дитині усвідомити, що складні емоції є природною частиною життя і з ними можна впоратися.

Важливу роль відіграє індивідуальний підхід до кожної дитини. Діти відрізняються за рівнем чутливості, особливостями темпераменту та швидкістю адаптації до нових умов. Деякі діти можуть потребувати більшої уваги та підтримки з боку дорослих. Урахування цих особливостей допомагає створити комфортні умови для розвитку та зменшити ризик виникнення підвищеної тривожності.

Сприятливим чинником зниження тривожності є також використання спокійних ритуалів у повсякденному житті дитини. Це можуть бути спільні читання перед сном, розмови про події дня, тихі ігри або інші приємні традиції.

Подібні дії допомагають дитині відчувати стабільність, увагу з боку дорослих та емоційну близькість.

Особливу увагу варто приділяти періодам адаптації дитини до нових умов, наприклад під час початку відвідування закладу дошкільної освіти або зміни групи. У такі моменти дитина може відчувати невпевненість, хвилювання або страх. Поступове знайомство з новим середовищем, підтримка з боку вихователів і батьків, доброзичлива атмосфера в колективі допомагають полегшити процес адаптації та зменшити емоційне напруження.

Профілактична робота має здійснюватися систематично та включати різні форми діяльності: ігрову, пізнавальну, творчу та рухову. Поєднання цих видів діяльності забезпечує всебічний розвиток дитини та сприяє формуванню емоційної рівноваги.

Реалізація наведених рекомендацій сприяє створенню сприятливих умов для розвитку дітей дошкільного віку, зниженню проявів тривожності та формуванню позитивного емоційного стану.

Важливим напрямом профілактики тривожності у дітей дошкільного віку є розвиток емоційної культури. Дитину необхідно поступово знайомити з різними емоціями, пояснювати їх значення та вчити правильно їх виражати. У процесі спілкування дорослі можуть допомагати дитині називати власні почуття, пояснювати причини переживань і підтримувати її у складних ситуаціях. Такий підхід сприяє формуванню емоційної обізнаності та допомагає дитині краще розуміти себе і інших людей.

Важливо також звертати увагу на характер взаємин між дорослими та дітьми. Спокійне та доброзичливе ставлення, уважне вислуховування дитини, готовність допомогти у складних ситуаціях формують довірливі відносини. У таких умовах дитина відчувається більш впевненою, що знижує рівень тривожності та сприяє емоційній стабільності.

Позитивний вплив на емоційний стан дітей має також організація спільної діяльності з дорослими. Спільні ігри, творчі заняття, читання книг або виконання простих завдань допомагають зміцнювати емоційний контакт між дорослим і

дитиною. Під час такої взаємодії дитина отримує досвід підтримки, співпраці та взаєморозуміння.

Значну роль у зниженні тривожності відіграє розвиток пізнавальної активності дітей. У процесі дослідження навколишнього світу, виконання різних завдань та участі у навчально-ігровій діяльності дитина поступово набуває нових знань і вмінь. Успішне виконання завдань сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та підвищує мотивацію до подальшої діяльності.

Особливої уваги потребують діти, які проявляють підвищену чутливість або сором'язливість. У роботі з такими дітьми важливо застосовувати м'який та підтримувальний підхід, поступово залучаючи їх до спільної діяльності. Підтримка з боку дорослого, створення ситуацій успіху та позитивна оцінка досягнень допомагають дитині відчувати впевненість і зменшують прояви тривожності.

Важливим фактором профілактики є також інформування батьків щодо особливостей емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Проведення консультацій, бесід або батьківських зборів дозволяє підвищити рівень педагогічної обізнаності батьків та сприяє формуванню правильного підходу до виховання дітей. Розуміння причин виникнення тривожності допомагає дорослим своєчасно реагувати на зміни у поведінці дитини та створювати умови для її емоційного благополуччя.

Систематична профілактична робота сприяє формуванню сприятливого психологічного середовища, у якому дитина може почуватися впевнено та спокійно. Підтримка з боку дорослих, різноманітна діяльність, позитивні взаємини та уважне ставлення до емоційних потреб дитини створюють основу для гармонійного розвитку особистості у дошкільному віці.

У процесі профілактики тривожності важливим є також формування у дітей відчуття самотійності. Дорослим варто поступово надавати дитині можливість виконувати прості завдання самотійно: обирати іграшки, брати участь у підготовці до занять, допомагати у нескладних побутових справах. Коли дитина відчуває, що їй довіряють і її дії мають значення, формується впевненість

у власних можливостях. Це позитивно впливає на емоційний стан і зменшує прояви невпевненості.

Важливо також створювати ситуації успіху у різних видах діяльності. Для дітей дошкільного віку значущим є позитивний результат їхніх дій, який отримує схвалення з боку дорослих. Підтримка та доброзичлива оцінка сприяють формуванню позитивної самооцінки. У свою чергу, відчуття успіху допомагає дитині легше долати труднощі та зменшує страх перед новими завданнями.

Позитивний вплив на емоційний стан дітей має використання спокійних форм діяльності. Читання казок, розглядання ілюстрацій, слухання музики або спільні бесіди допомагають створити атмосферу спокою та довіри. Такі заняття сприяють емоційному розслабленню, зменшують напруження та допомагають дитині відновити внутрішню рівновагу[34,с.24].

Важливим аспектом профілактичної роботи є уважне ставлення до індивідуальних особливостей кожної дитини. Деякі діти можуть швидко адаптуватися до нових умов, тоді як інші потребують більше часу для звикання. У таких випадках дорослим слід проявляти терпіння та підтримку, допомагаючи дитині поступово долати труднощі. Урахування індивідуальних потреб сприяє створенню комфортного середовища для розвитку.

Значну роль у профілактиці тривожності відіграє формування позитивних взаємин у дитячому колективі. Дружня атмосфера, взаємоповага та підтримка між дітьми сприяють емоційному благополуччю. Педагог має організовувати спільні ігри та заняття, які сприяють розвитку співпраці, взаємодопомоги та комунікації. У таких умовах діти відчують себе частиною групи, що знижує рівень соціальної тривожності.

Корисним є використання різноманітних психолого-педагогічних методів, спрямованих на зниження емоційного напруження. До таких методів можна віднести релаксаційні вправи, ігри на розвиток емоційної виразності, творчі заняття, а також вправи на розвиток уваги. Використання подібних методів допомагає дітям навчитися розслаблятися, керувати власними емоціями та краще розуміти свої переживання.

Сприятливим чинником емоційного розвитку є підтримка інтересів та захоплень дитини. Коли дитина має можливість займатися діяльністю, яка їй подобається, вона відчуває задоволення та радість від власних досягнень. Така діяльність допомагає зменшити напруження, сприяє розвитку здібностей та формує позитивне ставлення до навколишнього світу.

Важливим напрямом профілактики є також формування у дітей навичок конструктивного вирішення конфліктів. У процесі спілкування між дітьми можуть виникати суперечки або непорозуміння. Завдання дорослого полягає у тому, щоб допомогти дітям навчитися висловлювати свої думки, слухати інших та знаходити спільні рішення. Подібний досвід сприяє розвитку соціальних навичок і зменшує рівень емоційного напруження.

Підтримка емоційного благополуччя дітей потребує постійної уваги з боку дорослих. Важливо спостерігати за поведінкою дитини, звертати увагу на зміни у настрої та своєчасно реагувати на можливі труднощі. Турботливе ставлення, підтримка та розуміння допомагають дитині почуватися впевнено та спокійно.

Систематичне застосування профілактичних заходів сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку дітей дошкільного віку. У таких умовах дитина має можливість повноцінно розвиватися, проявляти активність, будувати взаємини з іншими людьми та поступово формувати емоційну стійкість[35,с.156].

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Організація та етапи проведення дослідження

Емпіричне дослідження особливостей вияву тривожності у дітей дошкільного віку було організоване відповідно до поставленої мети та завдань роботи. Практична частина передбачала безпосереднє вивчення емоційного стану дітей 3–5 років у природних умовах функціонування закладу дошкільної освіти. Організація дослідження здійснювалася з урахуванням вікових характеристик дошкільників, специфіки їхньої пізнавальної діяльності, рівня мовленнєвого розвитку та особливостей емоційної сфери.

Базою проведення дослідження виступив заклад дошкільної освіти, у якому функціонують групи молодшого та середнього дошкільного віку. У дослідженні взяли участь діти віком від трьох до п'яти років. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу добровільності та інформованої згоди батьків. Під час добору учасників враховувався загальний психофізичний стан дітей, відсутність виражених порушень розвитку та готовність до взаємодії з дорослим у межах діагностичної процедури.

Організаційно дослідження складалося з кількох послідовних етапів. Перший етап мав підготовчий характер і включав вивчення документації закладу, ознайомлення з особливостями груп, встановлення контакту з вихователями та дітьми. Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери, оскільки саме емоційна безпека є необхідною умовою отримання об'єктивних результатів. На цьому ж етапі уточнювалися індивідуальні особливості поведінки дітей, їхній рівень адаптації до умов закладу та характер взаємин у колективі.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення діагностичних процедур. Обстеження здійснювалося в індивідуальній формі або в мікрогрупах, що відповідало віковим можливостям дітей. Робота проводилася у звичному для них середовищі, у першій половині дня, коли рівень працездатності є найвищим.

Тривалість взаємодії з кожною дитиною визначалася з урахуванням її індивідуального темпу діяльності та здатності зберігати увагу.

Третій етап полягав у систематизації та узагальненні отриманих даних. Результати фіксувалися у відповідних протоколах, після чого здійснювався їх кількісний та якісний аналіз. У процесі обробки враховувалися як окремі показники, так і загальна картина емоційного стану кожної дитини. Отримані дані стали підґрунтям для подальшої інтерпретації рівнів тривожності та визначення особливостей її прояву у дошкільному віці.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних норм психолого-педагогічної діяльності. Усі процедури мали ненасильницький характер, не викликали перевтоми або емоційного дискомфорту. Інформація, отримана в ході роботи, використовувалася виключно в межах наукового дослідження та не впливала на освітній процес.

Планування емпіричного дослідження здійснювалося відповідно до загальноприйнятих вимог психологічної науки щодо організації експериментальної роботи з дітьми дошкільного віку. При визначенні структури дослідження враховувалися положення вікової та педагогічної психології про специфіку психічного розвитку у період від трьох до п'яти років, зокрема нестійкість емоційних станів, ситуативність поведінки та залежність результатів діяльності від умов взаємодії з дорослим. Це зумовило необхідність побудови такої процедури, яка б мінімізувала вплив сторонніх чинників та забезпечувала природність поведінки дітей[36,с.35].

Особлива увага приділялася організаційним умовам проведення дослідження. Обстеження проводилося у знайомому для дітей приміщенні, що сприяло зниженню рівня напруження. Простір було організовано таким чином, щоб уникнути надмірних подразників, які могли б відволікати або викликати додаткове хвилювання. Під час взаємодії з дитиною дослідник дотримувався доброзичливого, спокійного стилю спілкування, не допускаючи оціночних висловлювань чи тиску. Враховуючи рекомендації психодіагностичних

посібників, початок роботи супроводжувався короткою бесідою та ігровими елементами, що допомагало встановити контакт і сформувати відчуття безпеки.

Організація дослідження передбачала чітке визначення його мети, об'єкта та предмета, формулювання завдань і підбір відповідного інструментарію. На підготовчому етапі було проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми дитячої тривожності, уточнено критерії оцінювання її проявів та визначено показники, які підлягали фіксації. До таких показників віднесено особливості емоційних реакцій у нових ситуаціях, рівень впевненості під час виконання завдань, характер взаємодії з однолітками, наявність страхів та соматичних проявів напруження.

Важливою складовою організації дослідження стало дотримання принципу комплексності. З метою отримання більш повної інформації про емоційний стан дітей використовувалися різні джерела даних: безпосереднє спостереження, результати виконання діагностичних завдань, бесіди з вихователями. Такий підхід дозволив зіставити прояви тривожності у різних видах діяльності — ігровій, пізнавальній, комунікативній. Спостереження проводилося систематично протягом певного періоду, що дало можливість простежити стабільність або варіативність емоційних реакцій.

У процесі організації емпіричного етапу враховувалися також принципи надійності та валідності результатів. Для забезпечення достовірності даних діагностичні процедури здійснювалися за однакових умов для всіх учасників. Інструкції формулювалися чітко й доступно відповідно до мовленнєвих можливостей дітей. У випадках, коли дитина демонструвала втому або небажання продовжувати роботу, обстеження переносилося на інший час, що дозволяло уникнути спотворення результатів.

Окремо було визначено часові рамки дослідження. Проведення діагностичних процедур планувалося у період, коли діти вже адаптувалися до умов групи та не перебували у стані вираженого стресу, пов'язаного з початком навчального року. Це дало можливість отримати більш об'єктивну картину

проявів тривожності, не зумовлених короткочасними адаптаційними труднощами.

У процесі підготовки до емпіричної частини було враховано положення сучасних психолого-педагогічних досліджень щодо необхідності поєднання природного спостереження з цілеспрямованою діагностикою. Дошкільний вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, тому будь-яке втручання у звичний режим може вплинути на поведінку дитини. З огляду на це дослідження організовувалося без зміни звичного розпорядку дня, а всі процедури впроваджувалися в контексті ігрової або пізнавальної діяльності.

Під час планування роботи було визначено критерії оцінювання проявів тривожності. До них віднесено частоту виникнення занепокоєння у нових ситуаціях, реакції на зауваження дорослого, рівень самостійності під час виконання завдань, особливості взаємодії з однолітками, а також наявність невербальних ознак напруження (скутість рухів, уникання зорового контакту, зниження активності). Такі показники узгоджуються з описами тривожності у наукових працях з вікової психології та дозволяють розглядати її як комплексне емоційне утворення.

Організація дослідження передбачала систематичність і послідовність збору інформації. Спостереження здійснювалося протягом кількох тижнів, що дало можливість виявити стійкі особливості поведінки дітей, а не ситуативні реакції. Фіксація результатів проводилася у спеціально підготовлених протоколах, де відображалися як кількісні показники, так і описові характеристики. Такий підхід забезпечує більш повне розкриття індивідуальних особливостей кожної дитини[37,с.45].

Важливим аспектом організації дослідження стало врахування взаємозв'язку між умовами сімейного виховання та проявами тривожності. З цією метою проводилися бесіди з вихователями щодо поведінки дітей у групі, їхньої адаптації та особливостей реагування на труднощі. Отримані відомості дозволили доповнити результати діагностичних процедур та сформулювати цілісне уявлення про емоційний стан дошкільників.

У межах емпіричного етапу також було визначено підходи до інтерпретації результатів. Оцінювання здійснювалося з урахуванням вікових норм розвитку, оскільки певний рівень ситуативного хвилювання є природним для дітей цього віку. Диференціація нормальних емоційних реакцій та підвищеної тривожності вимагала комплексного аналізу отриманих даних, співвіднесення результатів різних методів і врахування індивідуального контексту розвитку.

Організація дослідження спиралася на принцип індивідуального підходу. Кожна дитина розглядалася як унікальна особистість із власним темпом діяльності, особливостями емоційного реагування та рівнем соціальної зрілості. Це передбачало гнучкість у проведенні процедур, можливість коригування темпу роботи та способу подання інструкцій. Такий підхід дозволяє зменшити вплив зовнішніх чинників на результати та підвищити їх достовірність.

Усі отримані матеріали були систематизовані відповідно до визначених показників, що створило основу для подальшого аналізу та узагальнення. Емпіричний етап не обмежувався одноразовим вимірюванням, а мав характер послідовного вивчення, що відповідає вимогам до психолого-педагогічних досліджень у закладах дошкільної освіти.

Характеристика вибірки є важливою складовою організації емпіричного дослідження. У роботі брали участь діти молодшого та середнього дошкільного віку (3–5 років), які відвідують заклад дошкільної освіти на постійній основі. Кількісний склад вибірки визначався з урахуванням реальних умов функціонування групи та можливості забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини. До участі не залучалися діти з вираженими порушеннями психофізичного розвитку, що могли суттєво вплинути на результати дослідження та потребували спеціалізованого супроводу. Такий підхід забезпечив однорідність вибірки відповідно до мети дослідження.

У межах організаційного етапу було визначено критерії включення дітей до вибірки: регулярне відвідування закладу, відсутність гострих адаптаційних труднощів, здатність до елементарного вербального контакту з дорослим. Це

дозволило мінімізувати вплив випадкових факторів і зосередитися саме на вивченні проявів тривожності як емоційного стану.

Процедура проведення дослідження передбачала чітке структурування роботи у часі. Кожна дитина проходила діагностичні процедури індивідуально, що сприяло зниженню рівня соціального тиску та дозволяло спостерігати більш природні реакції. Тривалість взаємодії визначалася з урахуванням вікових можливостей зосередженості уваги та коливалася в межах допустимого для дошкільників часу. У випадках зниження інтересу або появи ознак втоми робота припинялася.

З метою підвищення надійності результатів дослідження здійснювався контроль зовнішніх умов. Усі діти перебували в однаковому середовищі, отримували однакові інструкції та працювали з однаковими матеріалами. Дослідник дотримувався нейтральної позиції, не демонструючи очікуваних реакцій і не підкріплюючи певний тип поведінки. Це дозволяло зберегти об'єктивність і уникнути навіювання.

Особливе місце в організації дослідження займала система фіксації даних. Крім безпосередніх відповідей чи виконаних завдань, записувалися невербальні прояви: інтонація голосу, паузи перед відповіддю, рухова активність, характер міміки. У наукових джерелах підкреслюється, що саме непрямі ознаки часто свідчать про внутрішнє напруження у дітей раннього та дошкільного віку. Тому комплексна фіксація поведінкових проявів забезпечила більш глибоке розуміння емоційного стану досліджуваних.

Після завершення збору емпіричних даних здійснювалася їх упорядкована обробка. Результати систематизувалися відповідно до визначених показників та заносилися до зведених таблиць. Проводилося порівняння індивідуальних результатів із віковими орієнтирами, описаними у психодіагностичних посібниках. Такий підхід дозволив виявити різні рівні прояву тривожності та окреслити тенденції, характерні для вибірки в цілому[38,с.74].

Організація дослідження враховувала також необхідність етичної відповідальності. Інформація про результати не розголошувалася стороннім

особам і використовувалася виключно з науковою метою. У процесі роботи не застосовувалися методи, що могли б викликати страх або психологічний дискомфорт. Дотримання гуманістичних принципів забезпечувало збереження емоційного благополуччя дітей.

У структурі організації дослідження важливим елементом було визначення логіки переходу від теоретичного аналізу проблеми до практичного її вивчення. Емпіричний етап розглядався як продовження теоретичних положень щодо природи тривожності, її вікової специфіки та механізмів формування у дошкільному дитинстві. Саме тому підбір методів і способів фіксації результатів здійснювався з урахуванням тих наукових підходів, які розкривають тривожність як емоційне переживання, пов'язане з очікуванням небезпеки або невизначеності.

Організаційна модель дослідження передбачала послідовність дій: уточнення гіпотетичних припущень, визначення показників для вимірювання, проведення первинного спостереження, реалізацію діагностичних процедур, узагальнення отриманих результатів. Така поетапність дала можливість уникнути фрагментарності у зборі даних і забезпечити цілісність аналізу. Кожен етап мав чітко окреслену мету та змістове наповнення.

Окремої уваги потребувало питання забезпечення внутрішньої узгодженості результатів. Для цього здійснювалося зіставлення даних, отриманих різними способами: безпосереднього спостереження, виконання завдань та педагогічних характеристик. Якщо прояви тривожності фіксувалися у різних ситуаціях, це розглядалося як підтвердження їх відносної стабільності. У випадку розбіжностей результати аналізувалися з урахуванням контексту діяльності дитини.

Під час організації дослідження враховувалися особливості мотиваційної сфери дошкільників. Відомо, що у цьому віці провідною діяльністю є гра, тому діагностичні процедури інтегрувалися в ігрову форму. Такий підхід сприяв зниженню напруження та дозволяв виявити емоційні реакції у більш природних

умовах. Діти сприймали завдання як частину гри, що позитивно впливало на їхню відкритість і щирість відповідей.

Завершальним організаційним аспектом стало формування узагальненої бази емпіричних матеріалів. Усі протоколи, спостереження та індивідуальні записи були впорядковані відповідно до структури дослідження. Це забезпечило логічну послідовність подальшого викладення результатів та створило основу для їх інтерпретації. Отриманий масив даних дозволяє перейти до детального опису використаних діагностичних методик та аналізу рівнів тривожності у дітей дошкільного віку.

Важливою складовою організації дослідження стало визначення показників, за якими оцінювалися прояви тривожності у дітей 3–5 років. До них віднесено емоційні реакції у ситуаціях невизначеності, рівень напруження під час виконання завдань, особливості взаємодії з дорослими та однолітками, а також наявність унікальної поведінки. Такий підхід дозволив розглядати тривожність не як окремий симптом, а як комплексну характеристику емоційної сфери.

Організаційна структура передбачала поступове входження дітей у дослідницьку взаємодію. На початковому етапі встановлювався психологічний контакт, що сприяв формуванню довіри та зменшенню можливої настороженості. Дослідник використовував доброзичливий тон спілкування, підтримував позитивну атмосферу та надавав дитині можливість вільно висловлювати свої думки. Це дозволяло мінімізувати вплив ситуативного хвилювання на результати.

Особливу роль у процесі організації відігравало середовище проведення дослідження. Робота здійснювалася у знайомому для дітей приміщенні, без сторонніх подразників, що могли б відволікати або викликати додаткове збудження. Матеріали добиралися з урахуванням вікових можливостей: вони були зрозумілими, візуально привабливими та доступними для сприймання. Забезпечення комфортних умов сприяло більш природному прояву емоційних реакцій.

У межах емпіричного етапу також проводився аналіз поведінки дітей у звичних для них ситуаціях повсякденної діяльності. Спостереження здійснювалося ненав'язливо, без акцентування уваги на самому факті дослідження. Це дало можливість зафіксувати типові форми реагування, що проявляються у звичайному житті групи. Порівняння таких спостережень із результатами спеціально організованих завдань дозволило отримати більш повне уявлення про рівень тривожності.

У процесі систематизації матеріалів увага приділялася індивідуальним відмінностям. Кожна дитина має власний темп діяльності, спосіб реагування та характер емоційних проявів. Тому результати не розглядалися ізольовано від загальної характеристики особистості. Це дозволило уникнути спрощеного тлумачення та зберегти індивідуалізований підхід у представленні даних.

Організація дослідження завершувалася підготовкою матеріалів для подальшого кількісного та якісного аналізу. Отримані показники були згруповані відповідно до рівнів вираженості тривожності, що створило основу для порівняння результатів та формулювання узагальнень у наступному підрозділі. Така послідовність забезпечує логічний перехід до аналізу використаних методик і представлення емпіричних даних.

Організація емпіричного дослідження спиралася на положення вікової та педагогічної психології щодо закономірностей психічного розвитку дітей раннього і дошкільного віку. У наукових посібниках підкреслюється, що емоційні стани дітей цього віку відзначаються нестійкістю, ситуативністю та тісним зв'язком із конкретними умовами діяльності. З огляду на це в процесі планування дослідження особлива увага приділялася врахуванню контексту, в якому виникають і проявляються тривожні реакції[39,с.15-27].

Одним із важливих організаційних моментів стало визначення критеріїв оцінювання рівня тривожності. У практиці психологічних досліджень дошкільників рекомендується аналізувати не лише вербальні висловлювання дитини, а й невербальні ознаки: зміни у виразі обличчя, напруження м'язів, частоту звернень по допомогу, схильність до уникання складних ситуацій. У

межах даного дослідження ці показники були систематизовані та використані як орієнтири для фіксації результатів.

Емпірична робота будувалася поетапно. На підготовчому етапі здійснювалося ознайомлення з особливостями функціонування групи, аналіз режиму дня, спостереження за взаємодією дітей у природних умовах. Це дозволило визначити загальний емоційний фон та окреслити дітей, які потребують більш детального вивчення. Основний етап включав проведення індивідуальних діагностичних процедур, спрямованих на виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Завершальний етап передбачав узагальнення отриманих результатів і їх упорядкування відповідно до визначених показників.

У психолого-педагогічних джерелах наголошується на доцільності використання комплексного підходу до дослідження емоційної сфери дитини. Саме тому в роботі поєднувалися різні методи: спостереження, аналіз продуктів діяльності, виконання проєктивних завдань у доступній для дітей формі. Такий підхід дозволяє розкрити глибинні переживання, які не завжди усвідомлюються або вербалізуються дитиною. Комплексність забезпечила більш об'єктивне відображення досліджуваного явища.

Під час організації дослідження враховувалися положення про провідну роль дорослого у формуванні емоційної безпеки дитини. Стиль спілкування дослідника був доброзичливим, спокійним, без оцінних суджень. Дитині надавалася можливість виконувати завдання у власному темпі. Якщо виникали труднощі, пропонувалася підтримка без акцентування на помилках. Це сприяло зниженню напруження та дозволяло спостерігати більш характерні прояви тривожності.

Особлива увага приділялася стабільності умов проведення дослідження. Усі процедури відбувалися в однаковому часовому проміжку дня, що дало змогу мінімізувати вплив біологічних факторів, таких як втома чи збудження після активних ігор. Матеріали використовувалися стандартні для всіх учасників, а

інструкції формувалися чітко й лаконічно. Дотримання однакових умов сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

У процесі обробки результатів застосовувався якісний аналіз, що передбачав опис індивідуальних особливостей кожної дитини, а також кількісний підхід — підрахунок показників відповідно до критеріїв методик. Отримані дані порівнювалися з віковими нормативами, наведеними у психодіагностичних посібниках для дошкільного віку. Це дозволило визначити рівень тривожності як низький, середній або підвищений, з урахуванням сукупності показників.

У процесі планування емпіричної роботи особлива увага приділялася узгодженню мети дослідження із конкретними практичними завданнями. Було визначено, що вивчення особливостей вияву тривожності у дітей 3–5 років потребує не лише фіксації окремих поведінкових реакцій, а й аналізу умов, у яких вони виникають. Тому організація дослідження передбачала створення ситуацій, що відображають типові для дошкільного віку обставини: нове завдання, необхідність вибору, взаємодію з малознайомим дорослим, очікування оцінювання.

У межах емпіричного етапу враховувалася роль соціального оточення дитини. Відомо, що характер взаємин із вихователем і однолітками може посилювати або знижувати рівень внутрішнього напруження. Саме тому поряд із індивідуальною діагностикою проводився аналіз міжособистісних контактів у групі. Спостереження здійснювалося за участю дітей у спільних іграх, колективних заняттях, під час вирішення конфліктних ситуацій. Це дозволило виявити, чи пов'язана тривожність із труднощами соціальної адаптації.

Організація дослідження також передбачала поетапне накопичення матеріалу. Дані збиралися не одноразово, а протягом певного періоду, що дало можливість простежити стійкість або мінливість проявів тривожності. Якщо певні реакції повторювалися в різних ситуаціях і в різний час, це розглядалося як показник їхньої відносної стабільності. Такий підхід відповідає вимогам психологічної діагностики щодо надійності результатів.

Окремий акцент робився на врахуванні індивідуального темпу діяльності дітей. Дошкільний вік характеризується значними відмінностями у швидкості включення в нову діяльність, що не завжди свідчить про тривожність. Тому оцінювання здійснювалося з урахуванням загальної поведінкової манери дитини. Порівняння результатів проводилося не між дітьми, а відносно вікових норм та індивідуальних особливостей.

Під час організації дослідження застосовувався принцип доступності завдань. Усі діагностичні матеріали відповідали пізнавальним можливостям дітей 3–5 років, не вимагали складних вербальних пояснень і були побудовані у формі, наближеній до ігрової діяльності. Такий підхід знижував ризик формування додаткового хвилювання, пов'язаного зі страхом помилитися або не впоратися із завданням.

У процесі узагальнення результатів було здійснено їх систематизацію за визначеними показниками: емоційна реактивність, особливості поведінки у новій ситуації, характер взаємодії з дорослими, схильність до уникання. Кожен показник аналізувався комплексно, без ізольованого тлумачення окремих проявів. Це дозволило сформувати цілісне уявлення про рівень і специфіку тривожності у досліджуваних дітей.

Завершальний етап організації передбачав підготовку матеріалів до подальшого представлення результатів. Зібрані дані були впорядковані відповідно до структури роботи, що забезпечує логічний перехід до опису використаних методик та аналізу емпіричних показників у наступному підрозділі[40,с.64].

3.2. Методики діагностики тривожності у дітей дошкільного віку

Для вивчення особливостей прояву тривожності у дітей 3–5 років було використано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають віковим можливостям дошкільників та дозволяють виявити як явні, так і приховані форми емоційного напруження. Добір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням принципів науковості, валідності, доступності та етичності.

У дошкільному віці дитина ще не здатна повною мірою усвідомлювати та вербалізувати власні переживання, тому прямі опитувальні методи мають обмежену ефективність. Саме тому в дослідженні перевага надавалася проєктивним та ігровим методикам, які дозволяють опосередковано виявити рівень внутрішньої тривожності через особливості вибору, малюнку, емоційного реагування та поведінкових проявів.

Однією з основних методик стало психолого-педагогічне спостереження. Воно дозволило зафіксувати типові реакції дітей у природних умовах перебування в закладі дошкільної освіти. Спостереження проводилося систематично, з урахуванням різних видів діяльності: ігрової, навчальної, комунікативної. Фіксувалися прояви скутості, уникання труднощів, підвищеної збудливості, страху помилки, частота звернень по допомогу до дорослого.

Також використовувалися малюнкові проєктивні методики, які традиційно застосовуються у практиці дитячої психології. Аналіз графічної продукції дитини дає змогу оцінити її емоційний стан через характер ліній, натиск олівця, використання кольорів, просторове розміщення об'єктів. Особлива увага зверталася на наявність тривожних сюжетів, повторюваних елементів, зображень із вираженим емоційним напруженням.

Для кількісної оцінки рівня тривожності застосовувалися стандартизовані методики, адаптовані для дошкільного віку. Вони передбачають вибір дитиною певних варіантів відповідей або зображень, що відображають її емоційне ставлення до різних ситуацій. Результати оброблялися відповідно до ключів

інтерпретації, що дозволяло визначити рівень тривожності як низький, середній або підвищений.

Додатковим джерелом інформації виступило опитування вихователів. Їхні характеристики допомогли уточнити стабільність проявів тривожності, особливості поведінки у колективі, реакції на нові завдання чи зміну умов. Порівняння даних діагностики з педагогічними спостереженнями підвищило об'єктивність отриманих результатів.

У процесі обробки результатів поєднувалися кількісний та якісний аналіз. Кількісний передбачав підрахунок балів за шкалами методик, тоді як якісний аналіз дозволив описати індивідуальні особливості кожної дитини, врахувати контекст прояву тривожності та її зв'язок із поведінковими характеристиками.

Застосування комплексу взаємодоповнювальних методик забезпечило всебічне дослідження особливостей вияву тривожності у дітей дошкільного віку та створило підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів у наступному підрозділі.

Діагностика тривожності у дітей дошкільного віку потребує спеціально організованого підходу, що враховує рівень розвитку мислення, мовлення та емоційної сфери дитини. У віці 3–5 років переживання мають переважно ситуативний характер, а поведінкові реакції тісно пов'язані з конкретними умовами діяльності. Саме тому в процесі дослідження застосовувалися методики, які дозволяють виявити особливості емоційного реагування в природних і змодельованих ситуаціях.

У роботі було використано метод спостереження, що дає змогу отримати інформацію про поведінку дитини у звичних для неї умовах. Спостереження проводилося під час різних видів діяльності: ігрової, навчальної, комунікативної. Фіксувалися реакції на нові завдання, ставлення до труднощів, характер звернень до дорослого, рівень впевненості під час виконання інструкцій. Аналізувалися прояви скутості, уникання, підвищеної збудливості або, навпаки, пасивності.

Для глибшого вивчення внутрішніх переживань застосовувалися проєктивні методики. Малюнкові завдання дозволяють дослідити емоційний

стан через особливості зображення, використання кольорів, розташування фігур на аркуші. У процесі аналізу зверталася увага на інтенсивність натиску, деталізацію образів, наявність повторюваних або тривожних елементів. Малюнок розглядався як спосіб непрямого вираження переживань, що не завжди можуть бути висловлені словами[41,с.143].

Також використовувалися ситуаційні методики, які передбачають вибір дитиною певного варіанта поведінки або емоційної реакції. Дитині пропонувалися зображення або короткі описи ситуацій, після чого вона обирала відповідний варіант відповіді. Така форма роботи відповідає наочно-образному мисленню дошкільників і дозволяє визначити рівень їхнього занепокоєння у різних соціальних обставинах.

У дослідженні враховувалися дані педагогічної характеристики. Вихователі надавали інформацію щодо поведінки дітей у групі, їхнього ставлення до нових завдань, взаємодії з однолітками. Отримані відомості узгоджувалися з результатами діагностичних процедур, що дало змогу сформулювати цілісне уявлення про прояви тривожності.

Обробка результатів здійснювалася шляхом поєднання кількісного та якісного аналізу. Підрахунок балів проводився відповідно до інструкцій використаних методик. Після цього здійснювався опис поведінкових і емоційних особливостей кожної дитини. Інтерпретація результатів проводилася з урахуванням вікових норм розвитку, що дозволило розподілити показники за рівнями вираженості тривожності.

Комплексне використання різних методик забезпечило можливість виявлення особливостей емоційної сфери дітей 3–5 років у різних ситуаціях діяльності. Отримані результати створюють основу для подальшого аналізу та узагальнення даних дослідження.

Дослідження тривожності у дітей дошкільного віку здійснювалося із застосуванням комплексу взаємопов'язаних психодіагностичних методів, що відповідають особливостям психічного розвитку дітей 3–5 років. Оскільки у цьому віці провідною є ігрова діяльність, а мислення має наочно-образний

характер, діагностичні процедури будувалися у формі, доступній для сприймання та виконання дитиною. Методичний інструментарій добирався з урахуванням критеріїв валідності, надійності та відповідності віковим можливостям, що забезпечує об'єктивність отриманих результатів. Основу діагностичного комплексу становило систематичне спостереження за поведінкою дітей у природних умовах функціонування закладу дошкільної освіти. Спостереження проводилося протягом визначеного періоду часу та охоплювало різні види діяльності: організовані заняття, самостійну ігрову активність, спілкування з однолітками, режимні моменти. У процесі фіксувалися особливості входження у нову діяльність, реакції на труднощі, ставлення до зауважень дорослого, рівень самостійності та частота звернення по допомогу. Аналізувалися невербальні прояви напруження, зокрема зміни міміки, рухова скутість, інтонаційні особливості мовлення, уникання зорового контакту.

Поряд зі спостереженням застосовувалися проєктивні методики малюнкового типу, що дозволяють виявити особливості внутрішніх переживань дитини через графічну діяльність. Малюнок розглядався як форма символічного відображення емоційного стану, тому аналіз включав оцінювання композиції, просторового розміщення об'єктів, характеру ліній, сили натиску, використання кольорової гами. Враховувалися повторювані образи, наявність сюжетів із мотивами небезпеки, ізольованості або захисту, що можуть відображати внутрішню тривожність. Застосування таких методик ґрунтується на положеннях дитячої психології про те, що у дошкільному віці образ є провідним способом вираження переживань, а символічна діяльність виступає механізмом перенесення емоцій у зовнішню форму.

Також використовувалися ситуаційні діагностичні методики, спрямовані на визначення рівня ситуативної тривожності. Дітям пропонувалися ілюстративні матеріали або короткі описові ситуації, пов'язані з типовими соціальними подіями, після чого вони обирали варіант реакції або персонажа, з яким себе ототожнювали. Такий підхід дозволяє дослідити особливості емоційного реагування на умови новизни, оцінювання чи міжособистісної

взаємодії. Обробка результатів здійснювалася відповідно до інструкцій методик із подальшим визначенням рівня тривожності за шкалою показників. Отримані кількісні дані доповнювалися якісним аналізом, що передбачав опис індивідуальних особливостей прояву емоційного напруження.

Додатковим джерелом інформації виступили педагогічні характеристики, отримані від вихователів групи. У характеристиках відображалися особливості поведінки дітей у колективі, їхня участь у спільній діяльності, реакції на зміну умов та взаємодію з однолітками. Порівняння результатів різних методик забезпечило цілісність дослідження та дозволило сформулювати системне уявлення про рівень і специфіку прояву тривожності у дітей дошкільного віку[42,с.108-117].

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення діагностичних процедур було здійснено систематизацію та узагальнення отриманих емпіричних даних. Аналіз результатів передбачав поєднання кількісного підрахунку показників та якісного опису індивідуальних особливостей прояву тривожності у дітей 3–5 років. Обробка матеріалів здійснювалася відповідно до інструкцій використаних методик, що дало змогу визначити рівні вираженості тривожності у кожної дитини.

На першому етапі аналізу було здійснено підрахунок балів за діагностичними шкалами. Отримані числові показники дозволили умовно розподілити дітей за рівнями тривожності: низький, середній та підвищений. Кількісні результати були занесені до узагальнених таблиць, що дало можливість виявити співвідношення рівнів у межах досліджуваної вибірки. Разом із тим цифрові дані розглядалися у взаємозв'язку з поведінковими проявами, зафіксованими під час спостереження.

Якісний аналіз передбачав детальний розгляд особливостей реагування дітей у різних ситуаціях. Діти з низьким рівнем тривожності характеризувалися впевненістю у виконанні завдань, відносною самостійністю, позитивним ставленням до нових видів діяльності. Вони швидко включалися у роботу, не демонстрували вираженого страху помилки та зберігали емоційну стабільність у ситуаціях оцінювання.

Діти із середнім рівнем тривожності проявляли ситуативне занепокоєння, яке виникало переважно в умовах новизни або складності завдання. У їхній поведінці спостерігалися окремі ознаки невпевненості, потреба у підтримці дорослого, підвищена чутливість до зауважень. Разом із тим за наявності сприятливих умов вони могли демонструвати достатній рівень активності та зацікавленості.

У групі з підвищеним рівнем тривожності фіксувалися стійкі прояви внутрішнього напруження. Такі діти повільніше включалися у діяльність, уникали складних завдань, часто зверталися по допомогу, проявляли страх перед

оцінюванням. У деяких випадках спостерігалися соматичні ознаки хвилювання, зниження мовленнєвої активності або, навпаки, надмірна рухова збудженість. Їхні малюнки характеризувалися обмеженою кольоровою гамою або повторюваними елементами, що відображають емоційне напруження.

Порівняння результатів різних методик дозволило встановити узгодженість показників. Якщо дані спостереження, малюнкових завдань і ситуаційних методик співпадали, це розглядалося як підтвердження рівня тривожності. У випадках розбіжностей здійснювався додатковий аналіз поведінкових особливостей дитини з урахуванням умов діяльності.

Інтерпретація результатів проводилася з урахуванням вікових особливостей дошкільного періоду. Відомо, що певний рівень ситуативного занепокоєння є характерним для дітей цього віку, тому оцінювання здійснювалося з позиції відповідності отриманих показників віковій нормі. Аналіз дозволив виявити індивідуальні відмінності у прояві тривожності та окреслити загальні тенденції у межах досліджуваної групи.

Поглиблений аналіз отриманих результатів передбачав розгляд тривожності як інтегративної характеристики емоційної сфери дитини, що проявляється у поведінці, спілкуванні та ставленні до діяльності. Узагальнення даних показало, що рівень тривожності має індивідуально-варіативний характер і залежить від особливостей реагування на ситуації новизни, оцінювання та міжособистісної взаємодії. Результати кількісної обробки дали змогу визначити відсоткове співвідношення дітей із різними рівнями тривожності, що дозволило окреслити загальну картину в межах досліджуваної вибірки.

У процесі інтерпретації було встановлено, що діти з низьким рівнем тривожності демонструють достатній рівень емоційної стабільності. Їхня поведінка характеризується відкритістю, готовністю до співпраці, адекватною реакцією на зауваження дорослого. Вони легко адаптуються до нових умов, не уникають складних завдань, здатні приймати допомогу без проявів надмірного хвилювання. У малюнкових роботах таких дітей переважають яскраві кольори, упевнені лінії, цілісні композиції, що свідчить про позитивний емоційний фон.

Діти із середнім рівнем тривожності виявляють нестійкість емоційних реакцій залежно від ситуації. У звичних умовах вони поведуться впевнено, проте за наявності факторів новизни або оцінювання можуть демонструвати ознаки занепокоєння. У поведінці спостерігається підвищена чутливість до реакції дорослого, прагнення отримати підтвердження правильності виконання завдання. Малюнки таких дітей можуть містити окремі елементи напруження, що проявляються у посиленому натиску або зменшенні розміру зображуваних об'єктів.

Група дітей із підвищеним рівнем тривожності характеризується стійкими проявами емоційного напруження. У їхній поведінці фіксуються труднощі входження у нову діяльність, схильність до уникання ситуацій, що передбачають оцінювання, знижений рівень ініціативності. Часто спостерігається надмірна залежність від підтримки дорослого або страх самостійного виконання завдання. Під час виконання проєктивних методик у таких дітей відзначається обмежене використання кольорів, спрощені або повторювані зображення, що може відображати внутрішню напруженість.

Аналіз результатів дозволив простежити взаємозв'язок між рівнем тривожності та характером соціальної взаємодії. Діти з вищими показниками тривожності частіше демонстрували труднощі у встановленні контактів з однолітками, виявляли обережність або замкнутість у групових іграх. У деяких випадках спостерігалася схильність до конфліктних реакцій як спосіб зняття внутрішнього напруження. Разом із тим частина дітей із середнім рівнем тривожності виявляла прагнення до спілкування, але потребувала підтримки для збереження впевненості у взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів різних методик показав відносну узгодженість отриманих даних. Показники, зафіксовані під час спостереження, корелювали з результатами проєктивних завдань та ситуаційних тестів. Це свідчить про системний характер проявів тривожності та підтверджує достовірність результатів дослідження. У випадках розбіжностей враховувався контекст поведінки дитини та умови виконання завдань[43,с.38].

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням вікової специфіки розвитку емоційної сфери. Для дошкільного віку характерна підвищена чутливість до оцінювання та залежність від ставлення дорослого, тому окремі прояви хвилювання розглядалися як нормативні. Аналіз дозволив відмежувати ситуативні реакції від більш стійких проявів тривожності, що мають тенденцію до повторення у різних умовах діяльності. Отримані результати створюють основу для подальшого порівняльного аналізу рівнів тривожності дітей різного віку та визначення напрямів психолого-педагогічної роботи.

Опрацювання емпіричних даних здійснювалося шляхом систематизації результатів, отриманих у ході спостереження, виконання проєктивних завдань та ситуативних методик. Усі показники були впорядковані відповідно до критеріїв, визначених на етапі організації дослідження. Узагальнення матеріалу дозволило виявити індивідуальні особливості емоційного реагування дітей у типових для дошкільного віку ситуаціях.

У процесі обробки кількісних результатів встановлювався рівень вираженості тривожності на основі сумарних балів за шкалами методик. Отримані показники дали можливість окреслити загальний емоційний фон у межах досліджуваної групи. Частина дітей продемонструвала стабільний емоційний стан із незначними коливаннями поведінкових реакцій, інша частина — більш виражену схильність до хвилювання у ситуаціях новизни або оцінювання.

Якісна інтерпретація результатів ґрунтувалася на описі поведінкових проявів. У ряді випадків фіксувалася знижена ініціативність, обережність у спілкуванні, тривале прийняття рішення перед виконанням завдання. Деякі діти демонстрували залежність від підтримки дорослого, прагнення отримати підтвердження правильності своїх дій. Інші, навпаки, реагували на складні ситуації підвищеною руховою активністю або емоційною нестійкістю.

У малюнкових роботах простежувалися різні особливості відображення емоційного стану. Частина дітей використовувала обмежену кольорову гаму, зосереджувалася на окремих деталях, надавала перевагу зменшеним за розміром

зображенням. У інших роботах спостерігалася чітка структура композиції та впевнені лінії, що може свідчити про більшу емоційну врівноваженість. Зверталася увага на характер розташування об'єктів на аркуші та співвідношення фігур між собою.

Інтерпретація даних здійснювалася з урахуванням вікових закономірностей розвитку емоційної сфери. Для дітей 3–5 років характерною є підвищена чутливість до соціальної оцінки, що може проявлятися у хвилюванні перед новими завданнями. Тому при визначенні рівня тривожності враховувалася частота та сталість відповідних реакцій у різних умовах діяльності. Якщо ознаки занепокоєння мали повторюваний характер і проявлялися незалежно від зміни ситуації, це розглядалося як показник більш стійкої тривожності.

Отримані результати свідчать про різноманітність форм прояву тривожності у дошкільному віці. В одних дітей вона проявляється через замкнутість і уникання активності, в інших — через імпульсивність або надмірну збудженість. Така варіативність підтверджує необхідність комплексного підходу до інтерпретації емпіричних даних і врахування індивідуальних особливостей кожної дитини.

У процесі дослідження було звернено увагу на особливості поведінки дітей під час виконання різних видів діяльності. Дошкільний вік характеризується активним розвитком емоційної сфери, тому реакції дітей на нові завдання можуть бути досить різноманітними. Частина дітей проявляє відкритість до спілкування та з готовністю включається у запропоновану діяльність. Вони швидко реагують на інструкції, проявляють інтерес до завдань та демонструють бажання виконати їх самостійно. Інші діти поведуться більш стримано, уважно слухають пояснення дорослого, намагаються зрозуміти зміст завдання і лише після цього приступають до його виконання.

Під час виконання завдань було помітно, що деякі діти виявляють підвищену уважність до власних дій. Вони прагнуть виконати завдання правильно, можуть зупинятися у процесі роботи, щоб перевірити результат або

уточнити умови виконання. Така поведінка свідчить про бажання уникнути помилки та отримати позитивну оцінку. Інші діти діють більш впевнено і швидше переходять до виконання наступного завдання. Подібні відмінності у поведінці пояснюються індивідуальними особливостями розвитку, рівнем самостійності та характером попереднього досвіду діяльності.

У процесі дослідження також спостерігалось, що окремі діти більш емоційно реагують на ситуації, пов'язані з оцінюванням результату їхньої роботи. У таких випадках вони можуть проявляти хвилювання, уважно стежити за реакцією дорослого або намагатися отримати підтвердження правильності своїх дій. Іноді дитина може затримуватися з відповіддю, намагаючись обдумати її більш ретельно. Подібні реакції є характерними для дітей, які орієнтуються на думку дорослого та прагнуть отримати його схвалення.

Спостереження за діяльністю дітей дозволило відзначити, що значну роль у їхній поведінці відіграє загальна атмосфера взаємодії. Коли дослідження проходить у спокійних умовах та супроводжується доброзичливим ставленням з боку дорослого, діти почуваються більш впевнено і легше включаються у діяльність. Вони проявляють більше зацікавленості у виконанні завдань, активно відповідають на запитання та демонструють готовність до подальшої роботи. За наявності позитивної емоційної атмосфери діти швидше пристосовуються до нових умов і проявляють більше самостійності у виконанні діяльності.

У ході дослідження було помічено, що деякі діти надають перевагу повільнішому темпу роботи. Вони уважно розглядають завдання, зосереджуються на окремих деталях і поступово виконують усі необхідні дії. Інші діти проявляють більшу рухливість і прагнуть швидше завершити запропоновану діяльність. Такі особливості поведінки можуть бути пов'язані з темпераментом дитини, рівнем її активності та індивідуальними рисами характеру.

Під час виконання завдань було також помічено, що реакції дітей можуть змінюватися залежно від того, наскільки знайомою для них є запропонована діяльність. Якщо дитина вже мала подібний досвід раніше, вона виконує

завдання більш впевнено та швидше орієнтується у послідовності дій. У випадках, коли діяльність є новою або незвичною, деякі діти потребують більше часу для розуміння інструкції та початку виконання завдання. У таких ситуаціях вони можуть уважно спостерігати за діями дорослого або інших дітей.

Спостереження за взаємодією дітей між собою показало, що у процесі спільної діяльності деякі з них активно вступають у контакт, пропонують власні ідеї або намагаються допомогти іншим. Інші можуть займати більш спостережливу позицію, уважно слідкувати за перебігом діяльності та діяти лише після певного заохочення. Такі особливості поведінки відображають рівень соціальної активності дитини та її досвід спілкування з однолітками.

Під час дослідження також було звернено увагу на те, як діти реагують на зміну умов діяльності або перехід до нового завдання. Частина дітей легко переключається з одного виду діяльності на інший і з інтересом виконує нові завдання. Інші можуть потребувати певного часу для того, щоб завершити попередню діяльність і зосередитися на новій. Подібні особливості поведінки є характерними для дошкільного віку та пов'язані з процесом формування довільної уваги і саморегуляції поведінки[44,с.347].

У процесі дослідження також відзначалося, що деякі діти більш чутливо реагують на труднощі, які виникають під час виконання завдань. У таких випадках дитина може зупинитися, замислитися над подальшими діями або звернутися по допомогу до дорослого. Інші діти намагаються самостійно знайти спосіб виконання завдання та продовжують роботу без сторонньої допомоги. Такі відмінності у поведінці свідчать про різний рівень сформованості впевненості у власних можливостях та готовності долати труднощі у діяльності.

Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку пов'язані з розвитком їхньої емоційної сфери, формуванням поведінкових реакцій та особливостями взаємодії з навколишнім середовищем. У віці 3–5 років дитина активно пізнає світ, вступає у нові соціальні контакти та поступово набуває досвіду взаємодії з іншими людьми. У цей період емоційні переживання можуть

проявлятися досить яскраво, оскільки механізми саморегуляції ще перебувають у стадії формування.

Тривожність у дошкільному віці може проявлятися через різні особливості поведінки. Дитина може демонструвати стриманість у спілкуванні, обережність під час виконання нових завдань або потребу в додатковій підтримці з боку дорослого. У деяких випадках діти намагаються діяти більш обережно, прагнуть уникнути помилок та очікують схвалення своїх дій. Подібні реакції пов'язані з тим, що для дошкільників важливе ставлення дорослого, його оцінка та підтримка.

У психологічній літературі зазначається, що емоційний стан дитини значною мірою залежить від умов виховання та характеру взаємин у сім'ї. Коли дитина відчуває підтримку, увагу та доброзичливе ставлення з боку дорослих, вона частіше проявляє впевненість у власних діях та легше вступає у взаємодію з іншими людьми. Натомість у випадках, коли дитина стикається з надмірною вимогливістю, критикою або недостатньою емоційною підтримкою, можуть формуватися прояви невпевненості та емоційного напруження.

Для дітей дошкільного віку характерною є висока чутливість до змін у навколишньому середовищі. Нові умови діяльності, знайомство з незнайомими людьми або необхідність виконання незвичних завдань можуть викликати хвилювання. У таких ситуаціях дитина може поводитися обережніше, діяти повільніше або потребувати певного часу для адаптації. Подібні реакції є природними для цього вікового періоду і пов'язані з процесом формування емоційної стабільності.

Емоційні прояви тривожності також можуть відображатися у способі виконання діяльності. Деякі діти намагаються діяти дуже уважно, зосереджуючись на правильності виконання кожного етапу завдання. Інші можуть відчувати труднощі у ситуаціях, де необхідно швидко прийняти рішення або виконати нову дію. Такі особливості поведінки пояснюються індивідуальними відмінностями у розвитку дітей, їхнім темпераментом та рівнем сформованості пізнавальних процесів.

Важливу роль у прояві тривожності відіграє характер спілкування дитини з дорослими. Доброзичливе ставлення, підтримка та спокійне пояснення сприяють формуванню відчуття безпеки і допомагають дитині почуватися більш впевнено. У таких умовах діти легше проявляють ініціативу, активніше беруть участь у діяльності та проявляють інтерес до нових завдань. Атмосфера емоційної підтримки позитивно впливає на поведінку дитини та сприяє зниженню внутрішнього напруження.

Не менш значущим фактором є взаємодія з однолітками. У процесі спілкування з іншими дітьми формуються навички соціальної поведінки, розвивається здатність до співпраці та взаєморозуміння. Деякі діти легко вступають у контакт і проявляють активність у спільній діяльності. Інші можуть бути більш стриманими, надавати перевагу індивідуальній діяльності або потребувати певного часу для встановлення контакту з новими людьми.

У цьому віковому періоді значення має також рівень сформованості впевненості дитини у власних можливостях. Коли дитина відчуває підтримку та схвалення, вона частіше проявляє самостійність у діяльності та не боїться виконувати нові завдання. Якщо ж дитина сумнівається у власних можливостях, вона може діяти більш обережно, уникати складних ситуацій або очікувати допомоги з боку дорослого.

Прояви тривожності у дітей дошкільного віку можуть мати різний характер та інтенсивність. У деяких випадках вони проявляються через підвищену чутливість до оцінки, стриманість у поведінці або бажання уникати нових ситуацій. У інших дітей такі прояви можуть бути менш вираженими і проявлятися лише у певних умовах. Подібні особливості пов'язані з індивідуальними рисами розвитку та умовами соціального середовища, у якому перебуває дитина[45,с.65].

3.4. Порівняльний аналіз рівнів тривожності дітей віком 3–5 років

Проблема тривожності у дітей дошкільного віку привертає увагу багатьох психологів і педагогів, оскільки саме у цей період відбувається активне формування емоційної сфери дитини. У віці від трьох до п'яти років діти поступово навчаються розуміти власні переживання, реагувати на різні життєві ситуації та взаємодіяти з оточуючими людьми. Рівень тривожності у цей період може змінюватися залежно від умов виховання, особливостей сімейного середовища, а також індивідуальних характеристик дитини.

У молодшому дошкільному віці тривожність часто проявляється через емоційну нестійкість, невпевненість у нових ситуаціях та підвищену чутливість до оцінювання з боку дорослих. Діти можуть відчувати хвилювання під час спілкування з новими людьми або під час виконання завдань, які потребують зосередженості та самостійності. У деяких випадках тривожність проявляється у вигляді сором'язливості, замкненості або уникнення активної взаємодії з однолітками.

Порівняння рівнів тривожності у дітей різного віку показує, що з віком емоційні реакції поступово змінюються. Діти трирічного віку частіше демонструють безпосередні емоційні реакції, пов'язані з почуттям невпевненості або страху перед новими обставинами. Вони можуть реагувати плачем, занепокоєнням або потребою у підтримці дорослого. Така поведінка пояснюється недостатнім досвідом соціальної взаємодії та ще не сформованими навичками саморегуляції.

У чотирирічному віці у дітей починають формуватися більш стійкі способи реагування на складні ситуації. Вони поступово навчаються контролювати свої емоції, хоча рівень тривожності ще може залишатися досить високим. У цей період важливу роль відіграє підтримка з боку дорослих, яка допомагає дитині відчувати впевненість та безпеку.

У п'ятирічному віці діти вже мають більший досвід спілкування з однолітками та дорослими, що впливає на зниження рівня тривожності у

багатьох ситуаціях. Вони краще орієнтуються у правилах поведінки, легше пристосовуються до нових умов і можуть більш усвідомлено реагувати на різні події. Разом із тим у деяких дітей зберігається підвищена тривожність, яка проявляється у переживаннях перед оцінюванням або страху зробити помилку.

Порівняльний аналіз також дозволяє звернути увагу на різні форми прояву тривожності. У деяких дітей вона проявляється через зовнішню активність, напруженість, швидку зміну настрою. Інші діти, навпаки, можуть демонструвати стриману поведінку, уникати активного спілкування або проявляти невпевненість під час виконання завдань. Такі відмінності пов'язані з індивідуальними особливостями розвитку та характером взаємодії з оточенням.

Значну роль у формуванні рівня тривожності відіграє соціальне середовище, у якому перебуває дитина. Атмосфера у сім'ї, стиль виховання, ставлення дорослих до емоційних переживань дитини можуть впливати на її емоційний стан. Позитивне емоційне середовище сприяє формуванню впевненості та знижує рівень тривожності, тоді як напружені стосунки або надмірні вимоги можуть підсилювати тривожні переживання.

Порівняння особливостей поведінки дітей дошкільного віку показує, що прояви тривожності можуть змінюватися залежно від умов діяльності. У знайомому середовищі дитина почувається більш спокійно та впевнено, тоді як у нових або незнайомих ситуаціях може виникати хвилювання. Поступове розширення соціального досвіду сприяє тому, що дитина навчається адаптуватися до різних умов і більш впевнено взаємодіяти з навколишнім світом.

Емоційні прояви дітей дошкільного віку значною мірою залежать від рівня сформованості їхньої особистості та особливостей соціального середовища, у якому вони перебувають. У період від трьох до п'яти років відбуваються помітні зміни у сфері переживань, ставлення до інших людей і до власної діяльності. Діти починають усвідомлювати свої можливості, порівнювати себе з однолітками, звертати увагу на реакцію дорослих. Такі зміни поступово впливають на характер емоційних реакцій і можуть відображатися на рівні тривожності.

У молодшому дошкільному віці дитина часто реагує на події безпосередньо і емоційно. Її поведінка багато в чому визначається миттєвими переживаннями. Будь-які незвичні ситуації можуть викликати занепокоєння, оскільки дитина ще не має достатнього життєвого досвіду для впевненого орієнтування у нових умовах. Саме тому для трирічних дітей характерна підвищена залежність від дорослого, який виступає джерелом підтримки і захисту. Коли поруч є знайома людина, дитина почувається спокійніше і легше включається у різні види діяльності.

З віком емоційна сфера поступово ускладнюється. Діти починають краще розуміти вимоги, які висуваються до них у різних ситуаціях, намагаються виконувати правила поведінки та відповідати очікуванням дорослих. Це сприяє формуванню відповідальності за власні дії, але одночасно може супроводжуватися переживаннями у випадках, коли дитина сумнівається у своїх можливостях. Подібні переживання інколи проявляються у вигляді хвилювання перед виконанням завдань або під час взаємодії з іншими дітьми[46,с.47].

Дошкільний період характеризується активним розвитком спілкування. Діти все частіше вступають у взаємодію з однолітками, беруть участь у колективних іграх та спільних заняттях. У процесі такого спілкування вони навчаються домовлятися, враховувати інтереси інших, вирішувати суперечки. Поступове набуття соціального досвіду сприяє формуванню більш впевненої поведінки. Разом з тим труднощі у спілкуванні або невдалі спроби встановити контакт можуть викликати внутрішнє напруження, що відображається на емоційному стані дитини.

Особливості тривожності також пов'язані з розвитком самосвідомості. У віці чотирьох–п'яти років дитина починає замислюватися над тим, як її сприймають інші люди. Вона звертає увагу на оцінку власних дій, прагне отримати схвалення з боку дорослих і однолітків. У зв'язку з цим з'являється підвищена чутливість до зауважень або критики. Якщо дитина часто стикається з негативними оцінками, це може викликати невпевненість та емоційне напруження.

Порівняння емоційних реакцій дітей різного дошкільного віку показує, що з часом зростає здатність до саморегуляції. Старші дошкільники краще контролюють свої переживання, можуть стримувати імпульсивні реакції та знаходити більш прийнятні способи поведінки у складних ситуаціях. Це пов'язано з розвитком мислення, мовлення та довільної поведінки. Дитина поступово вчиться усвідомлювати власні почуття, пояснювати їх словами і звертатися по допомогу до дорослого.

У дошкільному віці значну роль відіграє ігрова діяльність. Саме у грі діти моделюють різні життєві ситуації, відтворюють поведінку дорослих, експериментують з різними ролями. Такий досвід допомагає краще зрозуміти соціальні правила та зменшує невизначеність у взаємодії з іншими людьми. У процесі гри дитина може виражати свої переживання, що сприяє емоційному розвантаженню та формуванню більш стабільного емоційного стану.

Важливе значення для емоційного благополуччя має атмосфера у родині та закладі дошкільної освіти. Доброзичливе ставлення дорослих, підтримка ініціативи дитини та повага до її почуттів створюють умови для формування впевненості у власних силах. У таких умовах дитина відчувається спокійніше, активніше включається у різні види діяльності та легше долає труднощі. Якщо ж взаємодія з дорослими супроводжується постійними зауваженнями або надмірними вимогами, це може викликати внутрішнє напруження і впливати на емоційний стан.

Емоційний розвиток дітей дошкільного віку є складним і багатогранним процесом. У цей період формується основа ставлення до себе, до інших людей та до навколишнього світу. Різні життєві обставини, особливості виховання та індивідуальні риси характеру можуть по-різному впливати на прояви тривожності. Саме тому у роботі з дітьми дошкільного віку необхідно враховувати їхні вікові та психологічні особливості, створюючи сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості.

У процесі розвитку дитини дошкільного віку відбуваються суттєві зміни у сфері емоційних переживань. Дитина поступово починає краще розуміти власні

почуття, реагувати на поведінку інших людей та усвідомлювати певні соціальні правила. Ці зміни впливають на характер прояву тривожності. У ранньому дошкільному віці емоційні реакції часто мають безпосередній і яскраво виражений характер, тоді як у старшому дошкільному віці дитина вже здатна частково контролювати свої переживання і стримувати їх у певних ситуаціях.

Вікові відмінності проявляються у способах реагування на труднощі або нові обставини. Трирічні діти можуть проявляти занепокоєння у випадках, коли стикаються з незнайомими умовами або змушені виконувати нові для себе дії. У такому віці ще не сформовані навички самостійного подолання труднощів, тому дитина часто шукає підтримки у дорослого. Емоційний стан значною мірою залежить від того, наскільки швидко дорослий реагує на її потреби і допомагає впоратися з хвилюванням.

У чотирирічному віці поведінка дітей стає більш усвідомленою. Вони починають активніше взаємодіяти з однолітками, цікавляться спільними іграми, проявляють бажання брати участь у різних видах діяльності. У цей період формується прагнення бути прийнятим у колективі, що може супроводжуватися переживаннями у випадках невдач або конфліктів. Дитина може хвилюватися, якщо її не приймають до гри або якщо виникають труднощі у взаємодії з іншими дітьми.

Для п'ятирічних дітей характерний більш розвинений рівень самостійності. Вони краще орієнтуються у знайомих ситуаціях, можуть виконувати різні завдання без постійної допомоги дорослого. Розширення життєвого досвіду сприяє тому, що багато ситуацій уже не викликають сильного хвилювання. Разом з тим у цьому віці можуть виникати нові переживання, пов'язані з оцінкою власних результатів діяльності або з бажанням відповідати очікуванням дорослих.

На прояви тривожності у дошкільному віці впливають також індивідуальні особливості характеру. Деякі діти від природи більш емоційні та чутливі до зовнішніх впливів. Вони можуть гостріше реагувати на зміну обстановки або на зауваження дорослих. Інші діти поведуться більш спокійно і впевнено навіть у

незнайомих ситуаціях. Такі відмінності пояснюються особливостями темпераменту, рівнем розвитку пізнавальних процесів та досвідом взаємодії з оточенням.

Суттєву роль у формуванні емоційного стану відіграє стиль виховання у родині. Коли дорослі ставляться до дитини з розумінням, підтримують її ініціативу та допомагають у складних ситуаціях, дитина відчуває впевненість і спокій. Вона поступово вчиться самотійно долати труднощі та більш адекватно реагувати на різні події. Якщо ж взаємодія з дорослими супроводжується надмірною вимогливістю або частими зауваженнями, це може викликати невпевненість і внутрішнє напруження.

Емоційний розвиток дошкільників тісно пов'язаний із розвитком мислення та мовлення. З віком дитина починає краще розуміти причини різних подій, усвідомлювати наслідки своїх дій та пояснювати власні переживання. Це допомагає їй більш усвідомлено реагувати на різні життєві ситуації. Здатність описувати свої почуття словами сприяє зниженню внутрішнього напруження і полегшує взаєморозуміння з дорослими.

Поступове розширення досвіду взаємодії з навколишнім середовищем сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану. Дитина набуває нових знань, навчається виконувати різні види діяльності та отримує позитивний досвід спілкування з іншими людьми. Усе це впливає на її впевненість у власних можливостях і на характер емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

У дошкільному віці важливо створювати сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості. Підтримка з боку дорослих, доброзичливе ставлення та організація цікавих видів діяльності сприяють формуванню позитивного емоційного фону. У таких умовах дитина почувається спокійніше, активніше взаємодіє з іншими людьми та легше адаптується до нових обставин[47,с.15-18].

ВИСНОВОК

У ході теоретичного аналізу встановлено, що тривожність у психологічній науці розглядається як складний, багатовимірний феномен, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників та відображає рівень емоційного благополуччя особистості.

З'ясовано, що дошкільний вік (3–5 років) характеризується підвищеною емоційною чутливістю, недостатньою сформованістю навичок саморегуляції та значною залежністю від дорослих, що зумовлює особливу вразливість дітей до виникнення тривожності.

Визначено основні причини тривожності у дітей дошкільного віку, серед яких провідне місце займають особливості сімейного виховання, нестабільність емоційного середовища, індивідуальні психологічні характеристики дитини та умови соціалізації. Також встановлено, що тривожність проявляється у різних формах — емоційних, поведінкових і соматичних — і часто потребує цілеспрямованого спостереження для її своєчасного виявлення.

На основі теоретичних та емпіричних даних обґрунтовано, що ефективне подолання тривожності можливе лише за умови комплексного психолого-педагогічного підходу. Основними напрямками корекції є розвиток емоційної сфери, формування навичок саморегуляції, використання ігрової, творчої та рухової діяльності як засобів емоційного розвантаження.

Доведено, що важливу роль у зниженні тривожності відіграє сім'я, яка забезпечує базове відчуття безпеки, емоційну підтримку та стабільність розвитку дитини. Водночас значущою є і професійна діяльність вихователя, спрямована на створення доброзичливого середовища, індивідуальний підхід та підтримку позитивної самооцінки дітей.

Розроблені рекомендації щодо профілактики тривожності передбачають створення емоційно безпечного середовища, розвиток соціальних навичок, формування впевненості у власних силах та узгоджену взаємодію сім'ї і закладу

дошкільної освіти.

Емпіричне дослідження було організоване як цілісна, поетапна система, що включала визначення мети, завдань, підбір адекватних методик та проведення діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

У процесі дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили виявити особливості емоційного стану дітей 3–5 років. Аналіз отриманих результатів показав наявність різних рівнів тривожності (низького, середнього та високого), що підтверджує індивідуальний характер її прояву.

Порівняльний аналіз засвідчив, що рівень тривожності залежить від вікових особливостей, умов виховання та індивідуального досвіду дитини. Отримані результати підтверджують необхідність своєчасної діагностики та цілеспрямованої корекційної роботи.

Отже, тривожність у дітей дошкільного віку є складним і багатофакторним явищем, що потребує системної, цілеспрямованої та комплексної роботи з боку дорослих. Її ефективна діагностика, корекція та профілактика сприяють формуванню емоційної стійкості, впевненості у власних силах, успішній соціальній адаптації та гармонійному розвитку особистості дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракєлов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. Вісник МУ, Психологія. 2008. № 1. 18 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Либідь, Київ, 2008. С. 838.
3. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості Педагогіка і психологія. 2013. С. 42 – 49.
4. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
5. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
6. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. С.120–128.
7. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. Вісник Одеського національного університету. 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290–294.
8. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В. Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 176–180.
9. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. Початкова школа. № 3. 2016. С. 40-43
10. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості: навч.посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
11. Макшанцева Л.В. Тривожність і можливості її зниження у дітей // Психологічна наука і освіта. 1988 №2. с. 15
12. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти

формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31.

13. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – 2-ге вид. Київ: Шк. Світ. 2011. 112 с.

14. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. № 13. С.9–12.

15. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469с.

16. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2012. № 109. С. 93–95

17. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / Психолог. 2003. №2. С. 21–22.

18. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

19. Психологічна енциклопедія. Автор – упорядник Степанов О. М. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

20. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – Київ : Либідь, 2001. 390 с. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально- методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

21. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.

22. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.

23. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

24. Варій М. Й. Загальна психологія.: підручник для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

25. Гуменкова Л.Г. Особистість дошкільника / Л.Г.Гуменкова, Г.В. Кашинська. Київ: Главник, 2008. 176 с.

26. Томчук С., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
27. Гавриленко О. О. Тривожність дітей дошкільного віку: її прояви і корекція : посібник. Київ: 2021. 250 с.
28. Горностай П. П. Психологія особистості: словник-довідник. Київ: Рута, 2021. 320 с.
29. Іванова Т. В. Психологічні аспекти тривожності у дошкільнят // Журнал психології, 2020. С. 30-42.
30. Ісаєва Т. П. Психологічні особливості емоційної регуляції у дітей дошкільного віку з тривожністю // Психологічні дослідження, 2021. С. 38-50
31. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загально-педагогічних газет, 2023. 74 с.
32. Коваленко І. О. Психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку: монографія. Чернівці, 2020. 175 с.
33. Ковальчук Психологічні методи подолання тривожності у дітей дошкільного віку: монографія. 2021. 200 с.
34. Колесникова М. В. Техніки зниження тривожності у дошкільників: посібник. Київ: Академвидав, 2021. 220 с.
35. Литвиненко Н. П. Психологічні методи корекції тривожності у дошкільників : монографія, 2023. 168 с.
36. Нестеренко І. В. Методи психотерапевтичної корекції тривожності у дітей : монографія. Київ: «Видавництво педагогічної літератури», 2020. 210 с.
37. Петренко О. В. Методи психодіагностики: практичний підхід : посібник. Київ: «Академвидав», 2021. 190 с.
38. Тараненко О. П. Проективні методи: теорія та практика : посібник. Одеса: «Наукова думка», 2022. 175 с.
39. Чорна Л. М. Психологічні методи роботи з тривожними дітьми дошкільного віку // Психологічні технології, 2020. С. 15-27.
40. Щербань В. А. Психодіагностика та проективні методи в роботі психолога: монографія. Львів: «Літературний форум», 2020. 200 с.

41. Щербань В. А. Психодіагностика та проєктивні методи в роботі психолога: монографія. Львів: «Літературний форум», 2020. 200 с.
42. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку / Педагогіка і психологія. 2001. № 1. С. 108–117.
43. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 236 с.
44. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД. 2002. 414 с.
45. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 1-4 класів. Харків «Основа», 2007. 207с.
46. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – 2-ге видання / Я.Омельченко, З.Кісарчук. – К. : Шк. світ, 2011. – 112 с.
47. Тарасенко Г. С. Методи зниження тривожності у дітей дошкільного віку. Дошкільне виховання. 2021. № 4. С. 15–18.